# Раздельное питание для детей



# РАЗДЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ

МИНСК
«АВЕРСЭВ»
1998

УДК 641.5
ББК 36.992
Р 17

Составитель
**Е.Л. СЕРГЕЕВ-НЕКРАСОВ**

Р 17 **Раздельное** питание для детей / Сост. Е.Л. Сергеев-Некрасов. — Мн.: «Аверсэв», 1998. — 207 с.

ISBN 985-6389-17-8.

Раздельное питание детей основано на тех же принципах и имеет те же обоснования, что и раздельное питание взрослых. Однако существует ряд обстоятельств, без учета которых раздельное питание вместо положительного воздействия на организм ребенка может повредить ему. Об этом говорится в начале книги. Взрослым часто приходится проявлять немало изобретательности, чтобы питание ребенка было правильно организовано, было качественным и привлекательным для него. Решить эту проблему поможет данная книга. В ней приведены оригинальные рецепты раздельного питания, позволяющие разнообразить меню ребенка любого возраста и на любой вкус.

УДК 641.5
ББК 36.992

ISBN 985-6389-17-8

## *К ЧИТАТЕЛЮ*

Хорошо известно, что точное следование принципам раздельного питания в повседневной жизни сопряжено с определенными трудностями. Ведь необходимо строго отслеживать рецептуру приготовляемых блюд, последовательность их употребления. К тому же возникает опасность обеднения повседневного меню, сведения его к небольшому количеству известных хозяйке блюд, соответствующих требованиям системы раздельного питания. Особенно трудно организовать раздельное питание детей. Ведь ребенку гораздо труднее, чем взрослому, осознать пользу правильно подобранного рациона, ему труднее отказаться от любимых лакомств и дурных привычек, связанных с питанием. Именно поэтому легче всего осуществить переход на раздельное питание либо ребенка в возрасте 2—3 лет, либо школьника, хотя, безусловно, в любом возрасте встречаются дети, как охотно принимающие здоровую и качественную пищу, приготовленную с учетом основных принципов раздельного питания, так и активно ее отвергающие. Именно поэтому взрослым часто приходится проявлять немало изобретательности, чтобы питание ребенка было правильно организовано и в то же время было качественным и привлекательным для него. Решить эту проблему поможет данная книга. В ней приведены оригинальные рецепты раздельного питания, позволяющие разнообразить меню ребенка любого

возраста и сделать его привлекательным на любой вкус.

Раздельное питание детей основано на тех же принципах и имеет те же обоснования, что и раздельное питание взрослых. Однако существует целый ряд обстоятельств, без учета которых раздельное питание не только не окажет положительного воздействия на организм ребенка, но в чем-то может и повредить ему. Переводя ребенка на раздельное питание, необходимо учесть, во-первых, его возраст, во-вторых, индивидуальные особенности физиологии, и в-третьих, ритм жизни и нагрузки, испытываемые ребенком.

Следует особо подчеркнуть, что в питании ребенка нельзя использовать жгучие и острые приправы, а в питании детей дошкольного возраста — горькие и кислые овощи. Желательно также исключить из рациона ребенка соль, заменив ее зеленью укропа, петрушки, розмарина, сельдерея и т.д. В крайнем случае приготовленное без соли блюдо можно слегка посолить перед подачей на стол.

Немаловажным является и тот факт, что овощи и фрукты, выращенные в оранжереях и теплицах, а также привезенные из дальних экзотических стран, часто вызывают у детей аллергию. Поэтому включать их в рацион дошкольников и младших школьников следует весьма осмотрительно. Ребенку гораздо полезнее дары наших лесов, полей и садов, чем самые привлекательные заморские плоды. Ведь вся биоэнергетика человека тесно связана с окружающей его природой, и это особенно касается растущего организма ребенка. В питании ребенка зимой следует использовать сухофрукты или замороженные овощи и ягоды, растущие в средних широтах. Ранней весной и летом полезно использовать побольше свежих дикорастущих растений.

Безусловно, в меню ребенка должны входить незатейливые блюда из отварного мяса и рыбы, овощей и картофеля, незамысловатые супы, каши и т.д. Од-

нако рецепты таких блюд не включены в предлагаемую книгу из-за простоты и доступности их приготовления для каждой хозяйки. Книга предназначена в первую очередь для того, чтобы детям любого возраста, к тому же обладающим разными вкусами, можно было бы предложить самые разнообразные аппетитные блюда, не вызывая негативного отношения к самой системе раздельного питания.

Напомним общие принципы системы раздельного питания.

1. *Продукты питания разной природы не следует смешивать, за один прием нужно употреблять либо белковую, либо углеводную пищу.*

2. *Прием пищи должен состоять наполовину из овощей и фруктов и наполовину либо из белковых, либо из углеводных продуктов.*

3. *Следует соблюдать правильную последовательность употребления продуктов и интервалы времени между приемами пищи так, чтобы несовместимые продукты одновременно не попадали в пищеварительный тракт и не устраивали там «бунт».*

Особенно важным представляется правильное распределение продуктов по составу, а в рамках ежедневного меню — по времени и характеру принимаемой пищи. Отсюда главные рекомендации системы раздельного питания.

1. Утром, когда организм не требует большого количества энергии, поскольку отдохнул за время ночного сна, следует использовать легкоусвояемую пищу: фрукты, свежие овощи или свежеприготовленные напитки из овощей и фруктов. На завтрак хорош овощной или фруктовый салат, сок, настой из ягод или трав местного происхождения. Переваривание этой пищи занимает 30—40 минут.

2. В обед следует употреблять пищу, богатую крахмалом и углеводами. Переваривание этих продуктов занимает 3—4 часа, энергетический баланс этой пищи достаточно высок для того, чтобы всю вторую половину дня обеспечивать деятельность организма. Если

в обед употребляются фрукты или овощи, то они ни в коем случае не должны быть десертом. Их следует употреблять за 20—30 минут до основной еды. В противном случае овощи и фрукты окажутся в желудке уже заполненном пищей и, не имея возможности попасть в тонкий кишечник, спровоцируют процесс брожения, нарушая переваривание другой пищи.

3. Белковая пища переваривается дольше 4 часов, поэтому она хорошо подходит для употребления в 6—8 часов вечера. В это время в организме активно идет процесс синтеза энергетических и пластических структур, вместо распавшихся за день. Процесс переваривания белков требует спокойной обстановки.

4. Следует иметь в виду, что овощи и фрукты должны составлять около 60% рациона, причем предпочтительнее употреблять их в сыром виде. Они хорошо сочетаются и с белковой пищей, и с углеводной. Белковой пище в рационе должно принадлежать около 20%, крахмалистым продуктам и углеводам — около 15%, остальное отводится натуральным жирам.

5. Каждый прием пищи должен осуществляться только после того, как полностью переварится предыдущая порция еды, а это значит, что в течение дня никаких «перекусов» не должно быть.

6. Употребление жидкости в течение дня может только предшествовать приему пищи и ни в коем случае не должно завершать трапезу, поскольку жидкость разбавляет пищеварительные соки и смывает их в нижние отделы кишечника. Поэтому прием пищи следует начать с употребления жидкости, а не наоборот.

7. Нельзя пить в промежутках между едой. Любую жидкость можно употреблять лишь спустя 2 часа после приема пищи, а в случае жажды прополоскать рот 2—3 глотками чистой воды.

Составляя меню с помощью предлагаемой книги, необходимо основываться на следующих принципах:

*1. Сырые овощи и фрукты, салаты из них годятся к любому из трех приемов пищи и должны предшествовать остальным блюдам.*

*2. Продукты, богатые крахмалом и углеводами (хлеб, мучные изделия, сахар, варенье, конфеты, картофель, крупы, мед), сочетаются лишь с продуктами растительного происхождения (фрукты, сухофрукты, овощи, ягоды, соки).*

*3. Белковые продукты (яйца, мясо, рыба, баклажаны, бобовые, орехи, семечки) ни в коем случае не должны сочетаться с углеводосодержащими продуктами, но вполне совместимы с продуктами растительного происхождения.*

**Схема раздельного питания**

| I группа | II группа | III группа |
|---|---|---|
| **Белки** | **Растительно-жировые продукты** | **Углеводы** |
| Яйца<br>Мясо<br>Рыба<br>Баклажаны<br>Грибы<br>Бобовые<br>Орехи (ж)<br>Семечки (ж)<br>Жиры | Фрукты<br>Сухофрукты<br>Овощи<br>(кроме картофеля)<br>Ягоды<br>Соки (свежие)<br>Жиры | Хлеб<br>Мучные изделия<br>Сахар (чай,<br>варенье, конфеты)<br>Картофель<br>Крупы<br>Мед<br>Жиры |

I и II группы — СОВМЕСТИМЫЕ; II и III группы — СОВМЕСТИМЫЕ; I и III группы — НЕСОВМЕСТИМЫЕ

В предлагаемой книге читатель найдет кулинарные рецепты, составленные и сгруппированные в соответствии с принципами раздельного питания, изложенными выше. Используя приведенные рубрики, можно без труда составить полноценное дневное меню для разных сезонов.

На завтрак рекомендуются блюда из рубрик: «Напитки», «Салаты овощные».

На обед рекомендуются блюда из рубрик: «Блюда из овощей» (включая картофель), «Крупяные блюда», «Мучные блюда», «Сладкие блюда».

На ужин рекомендуются блюда из рубрик: «Блюда с баклажанами и бобовыми», «Блюда с грибами», «Блюда из мяса», «Блюда из рыбы», «Вечерние закуски и салаты», «Яичницы».

Приятного аппетита и отменного здоровья!

# Утренний прием пищи

## НАПИТКИ

### Кисель из клюквы

*100 г клюквы, $^1/_3$ стакана сахара, 1 столовая ложка картофельного крахмала, $^1/_4$ чайной ложки лимонной кислоты, 2 стакана воды.*

Из клюквы выжать сок, выжимки залить 3 стаканами воды и кипятить 5 минут. Затем отвар процедить, немного охладить и развести им крахмал. Затем довести до кипения, добавить сахар, снова довести до кипения, помешивая. Добавить отжатый ранее сок и разлить в стаканы.

### Кисель из шиповника

*50 г сухих плодов шиповника, $^1/_4$ стакана сахара, 1 столовая ложка картофельного крахмала, $^1/_4$ чайной ложки лимонной кислоты, 3 стакана воды.*

Плоды шиповника промыть, подсушить при температуре 40—50 °С, измельчить в ступке. Залить водой и кипятить в течение 15 минут. Отвар про-

цедить через 3 слоя марли, добавить лимонную кислоту, влить разведенный в небольшом количестве воды крахмал и, постоянно помешивая, довести до кипения, предварительно добавив сахар.

## Коктейль «Шипучий»

*2 столовые ложки сока крыжовника, сок 1 лимона, 1 яичный белок, 1/2 стакана газированной воды.*

Белки взбить в миксере с помощью насадки для взбивания, добавить сок крыжовника и лимона. Смесь взбить до образования пены, через ситечко процедить в бокал и добавить газированную воду.

## Компот из тыквы и ревеня

*100 г тыквы, 100 г ревеня, 1 столовая ложка сахара, цедра 1/2 лимона или апельсина, 1/4 чайной ложки корицы, 2 стакана воды.*

Очищенную тыкву и промытый ревень нарезать соломкой. Сварить сироп с корицей и цедрой, опустить в него ревень, вскипятить, добавить тыкву, снова довести до кипения и затем охладить.

## Морс клюквенный с медом

*1/2 стакана клюквы, 1 столовая ложка меда, 0,5 л воды.*

Клюкву размять, кипятить в воде 5—10 минут, сок процедить, добавить в него мед, оставить на 1—2 часа. Подать в охлажденном виде.

## Напиток «Витаминный»

*3 стакана клюквы, 4 морковки, 3 стакана кипяченой охлажденной воды, 2 столовые ложки сахара.*

Из подготовленной клюквы отжать сок. Морковь натереть на терке и отжать из нее сок через марлю. Смешать клюквенный сок с морковным, добавить сахар и воду, перемешать, охладить, разлить в стаканы.

## Напиток «Звездочка»

*$^1/_2$ стакана сока крапивы, 1 $^1/_2$ стакана морковного сока, 1 столовая ложка лимонного сока.*

Крапивный сок приготовить из молодых листьев крапивы в соковыжималке, влить в него морковный сок и сок лимона, все тщательно перемешать.

## Напиток «Мятный»

*1 стакан сока облепихи, $^3/_4$ стакана воды, 1 чайная ложка сушеных листьев мяты или 5—6 свежих листьев мяты, 20 г меда.*

Листья мяты залить кипящей водой, настоять в течение 30—40 минут, процедить и остудить. Добавить мед и сок облепихи, тщательно перемешать, оставить на 2 часа на холоде.

## Напиток «Огонек»

*6—8 сушеных ягод шиповника, 1 стакан воды, 1 стакан клюквенного сока, 1 стакан*

*черносмородинового сока, 2 столовые ложки сахара.*

Шиповник измельчить, залить кипящей водой, настоять в термосе в течение 2—3 часов, затем процедить. Все составные части смешать, добавить сахар, довести до кипения, слегка охладить.

### Напиток «Осенний»

*2 столовые ложки рябинового сока, 1/3 стакана яблочного сока, 1 стакан свекольного сока, 2 чайные ложки сахара.*

В рябиновый сок влить яблочный и свекольный соки, перемешать, добавить сахар, охладить.

### Напиток «Фруктовый»

*3 столовые ложки яблочного сока, 5 столовых ложек абрикосового сока, 3 чайные ложки лимонного сиропа, 1 столовая ложка газированной воды.*

Все составляющие взбить в миксере.

## САЛАТЫ ОВОЩНЫЕ

### Салат брюквенно-морковный с яблоками

*200 г брюквы, 1—2 морковки, 2 яблока, 1/2 чайной ложки лимонного сока, 2 столовые ложки растительного масла, по 2 веточки петрушки и укропа.*

Очищенную и вымытую брюкву нарезать ломтиками. Очищенную и вымытую морковь натереть на крупной терке. Яблоки без сердцевины нарезать брусочками и сбрызнуть лимонным соком. Брюкву, морковь и яблоки перемешать, заправить смесью лимонного сока и растительного масла, посыпать мелко нарезанной зеленью.

## Салат из антоновских яблок, редьки и моркови

*1 антоновское яблоко, 1 небольшая редька, 2 морковки, 3—4 столовые ложки майонеза.*

Редьку и морковь хорошо помыть в проточной воде с помощью щетки, после чего очистить от кожицы и натереть на крупной терке. Яблоки, очищенные от кожицы, нарезать ломтиками и смешать с овощами. Готовый салат заправить майонезом.

## Салат из брюквы с луком и яблоками

*200 г брюквы, 1/2 луковицы, 1 яблоко, 1/2 корня сельдерея, по 2 веточки петрушки и укропа, 2 столовые ложки майонеза.*

Очищенные брюкву и лук нарезать ломтиками. Очищенный корень сельдерея и яблоки без сердцевины нарезать брусочками. Брюкву, сельдерей, яблоки и лук перемешать, заправить майонезом, посыпать измельченной зеленью.

## Салат из вареной свеклы с клюквой

*2 вареные свеклы, 3 столовые ложки клюквы, 3 столовые ложки растительного масла, сахар по вкусу.*

Очищенную свеклу нарезать соломкой, добавить растертую клюкву, растительное масло, сахар.

## Салат из витлуфа, моркови и яблок

*100 г витлуфа (вид салата), 1 морковка, 1 яблоко, 1/4 стакана виноградного сока.*

Мелко нарезать листья витлуфа, добавить натертую на мелкой терке морковь и нашинкованное яблоко. Все тщательно перемешать и заправить виноградным соком.

## Салат из витлуфа, огурцов и помидоров

*100 г витлуфа (вид салата), 1 огурец, 1 помидор, 1 столовая ложка растительного масла, 1 чайная ложка лимонного сока, молотый имбирь по вкусу.*

Все овощи мелко нарезать, перемешать, сбрызнуть лимонным соком, заправить растительным маслом. По вкусу добавить молотый имбирь.

## Салат из зеленого перца с сельдереем

*1 сладкий зеленый перец, 1/2 корня сельдерея, 2 столовые ложки майонеза, по 2 веточки петрушки и укропа.*

Сельдерей промыть, очистить. У перца вырезать сердцевину и ошпарить кипятком. Сельдерей и перец нарезать соломкой. Овощи смешать с майонезом, посыпать измельченной зеленью.

## Салат из капусты с морковью

*150 г свежей капусты, 3 морковки, 2 столовые ложки майонеза, 2 веточки петрушки.*

Капусту очистить от верхних листьев, нарезать соломкой. Морковь вымыть щеткой, очистить, натереть на крупной терке. Морковь и капусту перемешать с майонезом. Положить в салатник, украсить веточками петрушки и полосками красиво нарезанной моркови.

## Салат из капусты со сладким перцем

*200 г свежей капусты, 1 красный или зеленый перец, 1/2 столовой ложки лимонного сока, 1 столовая ложка растительного масла, молотый имбирь по вкусу.*

Капусту и перец мелко нарезать, добавить имбирь, заправить соком лимона и растительным маслом. Все тщательно перемешать.

## Салат из кислых яблок с луком

*2 кислых яблока, 1 луковица, 3—4 веточки петрушки, 2—3 столовые ложки майонеза.*

Промытые яблоки и лук нарезать соломкой, добавить измельченную зелень петрушки и майонез.

## Салат из кольраби с перцем

*1 кольраби, 1 сладкий перец, 1/2 луковицы, по 1 веточке укропа и петрушки, 2 столовые ложки растительного масла, 1/4 чайной ложки молотого имбиря.*

Кольраби почистить, нарезать соломкой. Из перца вынуть сердцевину, нарезать тонкими кольцами. Лук нарезать полукольцами. Овощи смешать, добавить имбирь и растительное масло, посыпать мелко нарезанной зеленью.

## Салат из кольраби с помидорами

*1 кольраби, 1—2 помидора, 3—4 пера зеленого лука, по 1 веточке укропа и петрушки, 1 столовая ложка растительного масла, щепотка соли.*

Кольраби почистить, натереть на крупной терке. Лук, помидоры и зелень мелко нарезать. Все продукты смешать и поставить на холод на полчаса. Затем заправить растительным маслом и посолить.

## Салат из крапивы и подорожника с луком

*25 г крапивы, 50 г молодых листьев подорожника, 1 луковица, ½ чайной ложки яблочного уксуса, 1 столовая ложка майонеза.*

Подорожник и крапиву тщательно вымыть, на 1 минуту опустить в кипяток, дать стечь воде, измельчить ножом, добавить нарезанный лук, уксус. Дать постоять и перед подачей полить майонезом.

## Салат из краснокочанной капусты

*1 небольшой кочан красной капусты, 1 чайная ложка лимонного или клюквенного сока.*

*1 столовая ложка кукурузного масла, 1 чайная ложка сахара.*

Капусту нарезать соломкой. В кастрюлю налить немного горячей воды, добавить сахар, измельченную капусту, накрыть крышкой и тушить до размягчения, затем капусту откинуть на сито, охладить, переложить в салатницу, добавить лимонный или клюквенный сок, заправить кукурузным маслом. Салат желательно приготовить за час до подачи, чтобы он успел настояться.

## Салат из краснокочанной капусты с кукурузой и яблоками

*200 г краснокочанной капусты, 3 столовые ложки консервированной кукурузы, 1 яблоко, 1 луковица, 2 столовые ложки растительного масла, 1/2 чайной ложки лимонного сока, 2 веточки петрушки, сахар по вкусу.*

Капусту очистить от наружных испорченных или увядших листьев, мелко нарезать. Лук очистить, нарезать ломтиками. Яблоко сполоснуть и очистить от кожуры, натереть на крупной терке. Капусту залить небольшим количеством кипящей воды, сварить до половины готовности в закрытой кастрюле, отцедить, дать воде стечь, охладить. Все составные части салата тщательно перемешать, добавить растительное масло, приправить сахаром, лимонным соком. Уложить в салатнике, украсить веточками петрушки.

## Салат из краснокочанной капусты с яблоками

*300 г краснокочанной капусты, 3 яблока, 2 луковицы, 3 столовые ложки растительно-*

*го масла, 1/4 чайной ложки лимонного сока, 2 веточки петрушки, сахар по вкусу.*

Очищенную капусту нашинковать соломкой. Лук очистить, нарезать ломтиками. Яблоки помыть, очистить от кожуры, натереть на крупной терке. Капусту залить небольшим количеством кипящей воды, сварить до половины готовности в закрытой кастрюле, отцедить, дать воде стечь, охладить. Все составные части салата тщательно перемешать, добавить растительное масло, приправить сахаром, лимонным соком. Уложить в салатнике, украсить веточками петрушки.

## Салат из краснокочанной капусты с яблоками под майонезом

*100 г краснокочанной капусты, 2 яблока, 1 луковица, 2 столовые ложки майонеза, 2—3 веточки петрушки, 1 морковка.*

Капусту очистить, нарезать соломкой. Так же нарезать вымытые и очищенные яблоки и лук. Все перемешать с майонезом, положить в стеклянный салатник, украсить веточками петрушки и фигурно нарезанной морковью.

## Салат из лука с соленым огурцом

*2 луковицы, 1 соленый огурец, 2 столовые ложки растительного масла, сахар по вкусу.*

Лук очистить, помыть и нарезать ломтиками, поместить в кипящую воду на 40—60 секунд, после чего вынуть и дать стечь воде. Охлажденный лук уложить в салатник. Соленые огурцы нарезать брусочками, добавить сахар и смешать с подготовленным луком. Салат полить растительным маслом.

## Салат из лука-порея с яблоками под майонезом

*3 пера лука-порея, 3 яблока, 2 столовые ложки майонеза, 2—3 листа зеленого салата, 1/2 чайной ложки лимонного сока.*

Порей сполоснуть в проточной воде и очистить, светлые части нарезать соломкой. Яблоки вымыть, очистить, натереть на крупной терке, сбрызнуть лимонным соком. Порей и яблоки смешать с майонезом, уложить на салатных листьях на небольшом стеклянном блюде. Сверху посыпать нарубленными зелеными листьями порея.

## Салат из лука-порея с яблоками

*2 пера лука-порея, 1 яблоко, 1 столовая ложка растительного масла, 1/4 чайной ложки имбиря.*

С белой части стебля порея снять наружные листья, стебель промыть и нарезать ломтиками. Яблоко нарезать соломкой, перемешать с пореем, добавить имбирь и растительное масло, еще раз слегка перемешать.

## Салат из моркови и яблок с медом

*1 морковка, 1 яблоко, 1 столовая ложка меда, 1 корень сельдерея, 1/2 кочана салата, 2 столовые ложки ананасового сока, сок 1/4 лимона, 1/4 чайной ложки молотого имбиря.*

Вымыть листья салата. Очищенную морковь и корни сельдерея нарезать соломкой. Яблоки с удаленной сердцевиной нарезать ломтиками. Листья салата разложить на кухонном полотенце, обсушить, затем положить в салатницу. На листья салата поло-

[illegible] морковь, сельдерей и яблоки, хорошо перемешать. Мед, ананасовый и лимонный сок перемешать в миксере (на малой скорости) или венчиком до однородной консистенции. Готовой заправкой залить салат и посыпать молотым имбирем.

## Салат из моркови с капустой

*3 морковки, 100 г капусты, 1/2 луковицы, 2 столовые ложки растительного масла.*

Очищенную морковь натереть на крупной терке. Капусту и лук нарезать соломкой. Капусту потолочь, затем все продукты перемешать, добавить растительное масло.

## Салат из моркови с красной смородиной

*3 морковки, 1/2 стакана красной смородины, 2 столовые ложки майонеза.*

Вымытую и очищенную морковь натереть на крупной терке, добавить вымытые ягоды красной смородины и майонез. Все перемешать.

## Салат из овощей по-тираспольски

*100 г кабачка цуккини, 1 помидор, по 1 стручку желтого и зеленого сладкого перца, 1 луковица лука-шалота, 1 перо зеленого лука, 1/2 чайной ложки мелко нарезанного тимьяна, 4 столовые ложки оливкового масла.*

С кабачка срезать концы, тщательно вымыть под струей холодной воды. Помидор разрезать пополам, удалить основания плодоножек и семена.

Стручки перца разрезать пополам, удалить сердцевину и белые перегородки с семенами, вымыть. Лук-шалот и зеленый лук вымыть под струей холодной воды. Вымытый кабачок измельчить или натереть на крупной терке, мясистую часть помидора нарезать на небольшие кусочки, подготовленный перец нашинковать брусочками. Лук-шалот и зеленый лук нарезать тонкими ломтиками. Овощи смешать, добавить тимьян и заправить оливковым маслом. Перед подачей на стол салат должен постоять в холодильнике примерно 30 минут.

## Салат из огурцов, помидоров и яблок

*1/2 огурца, 3 помидора, 1 яблоко, 2 столовые ложки майонеза, 2 веточки петрушки, 1 веточка укропа.*

Небольшие крепкие помидоры промыть, срезать верхушку, вынуть сердцевину и начинить. Начинку приготовить из мелко нарезанных огурцов, очищенных от кожуры и мелко натертых яблок и зелени с добавлением майонеза.

## Салат из одуванчиков

*50 г листьев одуванчика, 25 г зеленого лука, по 1 веточке петрушки и укропа, 1/4 чайной ложки яблочного уксуса, 2 столовые ложки растительного масла, щепотка соли, сахар по вкусу.*

Листья одуванчика выдержать в холодной подсоленной воде 30 минут, затем измельчить. Измельченную петрушку, зеленый лук соединить с одуванчиком, заправить маслом, сахаром, уксусом, перемешать и посыпать сверху укропом.

## Салат из отварных овощей

*100 г отварной цветной капусты, 100 г вареной моркови, 50 г вареного сельдерея, $^1/_2$ луковицы, 1 огурец, $^1/_2$ чайной ложки лимонного сока, 2 столовые ложки растительного масла, молотый имбирь по вкусу.*

Все овощи нарезать соломкой, залить растительным маслом, лимонным соком, добавить имбирь, тщательно перемешать.

## Салат из перца с соленым огурцом

*2 зеленых или красных перца, 1 небольшой соленый огурец, $^1/_2$ луковицы, 2 столовые ложки растительного масла, 2 веточки укропа.*

Перец помыть, удалить семена и нарезать соломкой. Соленый огурец и очищенный лук измельчить, нарезать ломтиками. Все овощи смешать, заправить растительным маслом, посыпать нарезанной зеленью укропа.

## Салат из помидоров и цветной капусты

*2 помидора, 100 г цветной капусты, 2 веточки укропа, 2 столовые ложки майонеза, щепотка соли.*

Цветную капусту отварить в соленой воде, положить на сито, дать стечь воде. Остывшую капусту нарезать соломкой. Помидоры нарезать ломтиками. Капусту смешать с майонезом и измельченным укропом, затем добавить подготовленные помидоры, аккуратно перемешать.

## Салат из помидоров с луком

*3 помидора, 50 г лука-порея, 2 столовые ложки майонеза, 3 листа зеленого салата.*

Порей вымыть, очистить, обрезать зеленые листья, светлые части нарезать соломкой. Помидоры нарезать ломтиками. Порей и помидоры перемешать с майонезом, выложить в стеклянный салатник на салатные листья, сверху покрыть полосками зеленых перьев лука-порея.

## Салат из помидоров с цикорием

*2 помидора, 300 г цикория, 2—3 столовые ложки растительного масла, 1/2 чайной ложки лимонного сока, сахар по вкусу.*

Цикорий очистить, вырезать у основания часть сердцевины, придающую салату горький вкус, нарезать соломкой. Добавить помидоры, разрезанные на 6—8 частей. Заправить растительным маслом, сахаром и лимонным соком.

## Салат из помидоров со сладким перцем

*2 зеленых сладких перца, 3 помидора, 2 груши, 2 столовые ложки растительного масла, 1/2 чайной ложки лимонного сока.*

Сполоснуть перец, помидоры и груши. Обрезать верхушки и вычистить семена. Перец нарезать соломкой, а помидоры и очищенные груши — брусочками. Все составные части осторожно перемешать с растительным маслом. Приправить лимонным соком. Уложить на небольшом стеклянном блюде, украсить полосками зеленого перца.

## Салат из проращенных злаков

*1 чашка разных проращенных семян, $^1/_2$ луковицы, 2 столовые ложки оливкового масла, $^1/_4$ стакана овощного бульона, 50 г кокосовой стружки, 1 чайная ложка тмина, $^1/_8$ чайной ложки молотого кориандра, $^1/_2$ чайной ложки молотого имбиря.*

Лук мелко нарезать и потушить в масле. Добавить промытые и обсушенные проращенные семена, тмин и немного потушить. Затем залить бульоном и кипятить 10 минут на слабом огне. Заправить кориандром и имбирем. Кокосовую стружку обжарить без масла и посыпать ею салат.

## Салат из редиса с клюквенным соком

*100 г редиса, 2 столовые ложки клюквенного сока, 1 столовая ложка растительного масла, $^1/_4$ чайной ложки корицы.*

Редис натереть на крупной терке, заправить клюквенным соком, растительным маслом и корицей. Перед подачей выдержать в течение 1 часа.

## Салат из редиса, яблок и лука

*100 г редиса, 2 яблока, 1 небольшая луковица, 2 пера зеленого лука, 2 веточки укропа или петрушки, 2 столовые ложки майонеза, молотый имбирь по вкусу.*

Очищенные яблоки с удаленной сердцевиной натереть на крупной терке. Очищенный репчатый лук нарезать ломтиками. Редис помыть, нарезать ломтиками, смешать с измельченными яблоками и репчатым луком. Добавить нарезанный зеленый лук

и зелень укропа или петрушки. Посыпать молотым имбирем, заправить майонезом.

## Салат из редьки с луком

*200 г редьки, 1 луковица, 2 помидора, 3 столовые ложки растительного масла, сахар по вкусу.*

Редьку вымыть щеткой, очистить, натереть на крупной терке, слегка отжать. Добавить нарезанный ломтиками лук, сахар и растительное масло. Положить в салатник, украсить дольками помидоров.

## Салат из савойской капусты с солеными огурцами

*100 г савойской капусты, 1 соленый огурец, 1 яблоко, 2 столовые ложки растительного масла, 1/4 чайной ложки лимонного сока, сахар по вкусу.*

Капусту очистить и нарезать. Огурец и яблоко очистить и натереть на крупной терке. Капусту, яблоко и огурец перемешать с растительным маслом. Приправить сахаром, лимонным соком. Уложить на маленьком блюде, украсить веточками петрушки.

## Салат из сельдерея, моркови и яблок

*1 корень сельдерея, 1 морковка, 1 яблоко винно-кислых сортов, 2 столовые ложки майонеза, 2 веточки укропа, 2 веточки петрушки.*

Сельдерей и морковь нашинковать брусочками, смешать с яблоком, нарезанным соломкой.

Салат заправить майонезом, украсить зеленью укропа и петрушки или зеленым листовым салатом.

## Салат из сельдерея с яблоками и зеленым луком

*200 г корней сельдерея, 1 антоновское яблоко, 2 пера зеленого лука, 1—2 веточки укропа, 2 столовые ложки растительного масла, $^{1}/_{2}$ чайной ложки лимонного сока, молотый имбирь по вкусу.*

Корни сельдерея помыть в проточной воде с помощью щетки, очистить от кожицы и нарезать соломкой. Яблоко хорошо помыть, нарезать ломтиками и смешать с измельченными корнями сельдерея, добавить нарезанный зеленый лук и укроп, растительное масло, лимонный сок и имбирь. Салат можно украсить зеленью петрушки и укропа или ломтиками помидоров.

## Салат из свежей капусты с майонезом

*200 г свежей капусты, 2 столовые ложки майонеза, $^{1}/_{3}$ чайной ложки лимонного сока.*

Свежую капусту нарезать, размять и оставить на 2—3 часа, после чего добавить лимонный сок и майонез. Тщательно перемешать и подать к столу.

## Салат из сладкого перца с яблоками

*3 сладких красных или зеленых перца, $1\,^{1}/_{2}$ яблока, 1 столовая ложка растительного масла, $^{1}/_{2}$ столовой ложки кетчупа, по 2 веточки петрушки и укропа.*

Удалить из перцев сердцевину, тщательно промыть и нарезать ломтиками. Яблоки натереть на крупной терке, смешать с перцем, заправить смесью растительного масла и кетчупа с измельченной зеленью.

## Салат из тмина с капустой

*30 г молодых побегов и листьев тмина, 150 г квашеной капусты, 1 столовая ложка растительного масла.*

Вымытый тмин мелко порубить ножом, посыпать им капусту, заправить растительным маслом.

## Салат из тыквы с сельдереем и яблоками

*100 г тыквы, 1/4 корня сельдерея, 1 яблоко, 2 столовые ложки растительного масла, 1/4 чайной ложки лимонного сока, 1/4 чайной ложки молотого имбиря.*

Очищенную и вымытую тыкву и корень сельдерея натереть на мелкой терке. Очищенное яблоко с удаленной сердцевиной натереть на крупной терке и смешать с тыквой. Заправить растительным маслом, добавить лимонный сок и имбирь.

## Салат из цветной капусты

*1 кочан цветной капусты, 1/2 стакана майонеза, 4—5 листиков зеленого салата, молотый имбирь по вкусу.*

Свежую молодую капусту мелко нарезать, заправить майонезом. Положить на листья зеленого салата и посыпать молотым имбирем.

## Салат из цикория

*200 г цикория, 3 веточки петрушки, 2 столовые ложки майонеза.*

Цикорий очистить, вырезать у основания горькую сердцевину, нарезать соломкой. Сразу же перемешать с майонезом, выложить в салатник. Украсить веточками петрушки.

## Салат капустный с солеными огурцами

*200 г белокочанной капусты, 1 соленый огурец, 1—2 столовые ложки огуречного рассола, 2 столовые ложки растительного масла, ломтики помидора или редиски для украшения.*

Капусту очистить, нарезать соломкой. Огурец очистить, натереть на крупной терке. Соединить все составные части, перемешать, приправить по вкусу огуречным рассолом. Уложить в салатнике, украсить ломтиками помидоров или редиски.

## Салат «Летняя фантазия»

*4 морковки, 4 помидора, 1 огурец, 2 яблока, 2 луковицы, 2—3 веточки петрушки, сок 1 лимона, 1 столовая ложка растительного масла, молотый имбирь по вкусу.*

Очищенную морковь нарезать соломкой. Помидоры, огурцы, лук и яблоки нарезать ломтиками. Все перемешать, заправить растительным маслом и лимонным соком, добавить имбирь и измельченную зелень.

## Салат свекольно-яблочный

*1 свекла, 1 яблоко, 1 чайная ложка лимонного сока, 1 столовая ложка майонеза.*

Свежие яблоки натереть на крупной терке и полить лимонным соком. Свеклу натереть на мелкой терке. Овощи смешать, заправить майонезом.

## Салат слоеный из овощей

*100 г цветной капусты, 2 помидора, 1 свежий огурец, по 2 веточки петрушки и укропа, 2 пера зеленого лука, 2 столовые ложки майонеза.*

Молодую цветную капусту отварить и нарезать. Помидоры и огурец нарезать ломтиками. В салатницу выложить ряд из помидоров, посыпать цветной капустой, затем выложить ряд из ломтиков огурца, посыпать слоем цветной капусты. Перед подачей залить майонезом и посыпать измельченной зеленью.

## Салат яблочно-брусничный

*200 г кислых яблок, 200 г брусники, 3 столовые ложки меда.*

Яблоки промыть, очистить от кожуры и сердцевины, натереть на крупной терке, смешать с целыми или раздавленными ягодами брусники и медом.

## Салат яблочно-тыквенный

*2 кислых яблока, 100 г тыквы, $^1/_2$ стакана желе из красной смородины.*

Очищенные яблоки и тыкву нарезать соломкой, добавить желе и все перемешать.

# Дневной прием пищи

## БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ

### Ассорти овощное кисло-сладкое

*2 молодые луковицы, 1 морковка, 1 черенок сельдерея, $^{1}/_{2}$ кочана кольраби, $^{1}/_{2}$ стручка красного сладкого перца, $^{1}/_{2}$ стручка желтого сладкого перца, 1 долька чеснока, 100 г консервированного ананаса кусочками, 1 столовая ложка мелко нарезанного укропа, 1 столовая ложка ананасового сока, 2 столовые ложки соевого соуса, 1 чайная ложка жидкого меда, 1 чайная ложка крахмала, $^{1}/_{2}$ чайной ложки молотого имбиря, корица и кориандр на кончике ножа, 2 столовые ложки растительного масла.*

Овощи вымыть и очистить. Лук, морковь и сельдерей нарезать ломтиками, кольраби нашинковать брусочками, перец нарезать соломкой. Очищенный чеснок мелко нарубить. Масло разогреть на большой сковороде, слегка обжарить чеснок. Затем постепенно добавить овощи и жарить на среднем огне при постоянном помешивании в течение 5 минут. Добавить кусочки ананаса, ананасовый сок и 1 столовую ложку воды. Тушить под крышкой 2—3 минуты до полуготовности. Смешать соевый соус, мед, крахмал

и пряности, добавить полученную смесь в сковороду, перемешать, довести до кипения и посыпать зеленью.

## Ассорти овощное с капустой

*300 г капусты, 200 г картофеля, 1/2 чайной ложки молотого имбиря, 2/4 стакана растительного масла, 200 г лука, 1/4 чайной ложки тмина, 1 лавровый лист, 1—2 головки гвоздики, 50 г томатной пасты, 1/2 стакана овощного бульона.*

Лук нарезать ломтиками, капусту нарезать соломкой, а очищенный картофель — брусочками. Масло разогреть, слегка обжарить в нем лук. Затем добавить приправы и капусту. Все потушить при непрерывном помешивании в течение 10 минут. Добавить картофель вместе с томатной пастой и овощным бульоном. Тушить блюдо на слабом огне до готовности. Перед подачей на стол удалить лавровый лист и гвоздику.

## Ассорти овощное с помидорами

*150 г картофеля, 150 г помидоров, 50 г сладкого перца, 1 столовая ложка растительного масла, 1 луковица, 1 долька чеснока, 1/2 чайной ложки молотого имбиря, 1/2 чайной ложки лимонного сока.*

Лук и чеснок мелко нарезать. Перец и очищенный картофель нашинковать соломкой. Лук и чеснок слегка обжарить в растительном масле. Добавить имбирь и тушить в течение 3—4 минут на слабом огне, затем добавить нарезанные ломтиками помидоры, картофель и сладкий перец. Можно добавить также небольшое количество воды, но блюдо должно быть достаточно густым. Все продукты потушить, перед готовностью добавить сок лимона.

## Брюква тушеная

*250 г брюквы, 1 столовая ложка сливочного масла, 1/2 чайной ложки сахара, 1—2 столовые ложки воды, 1—2 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка муки, молотый имбирь по вкусу.*

Брюкву промыть, очистить от кожуры, нашинковать брусочками. В кастрюле растопить сливочное масло, добавить сахар, прогреть до коричневого цвета, добавить брюкву, воду и тушить до готовности. Заправить брюкву мукой, добавить имбирь и растительное масло. Подать с отварным картофелем.

## Витлуф, тушенный с морковью

*100 г витлуфа (вид салата), 100 г моркови, 1 луковица, 1 чайная ложка сливочного масла, 2 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка кетчупа, 2 веточки укропа.*

Листья витлуфа промыть, уложить на сковороду со сливочным маслом и потушить под крышкой на слабом огне. На другой сковородке на растительном масле поджарить натертую морковь и мелко нарезанный лук. Соединить витлуф с остальными продуктами и потушить еще 5—7 минут до готовности.

## Голубцы с начинкой из проращенных семян

*4 больших листа салата, 1 чашка смеси проращенных семян, 1 морковка, 1/2 корня сельдерея, 1—2 пера зеленого лука, 1/2 чайной ложки молотого имбиря.*

Листья салата вымыть и опустить на короткое время в кипящую подсоленную воду. Прора-

2 Зак. 1504

щенные семена тщательно промыть и откинуть на дуршлаг. Морковь и сельдерей очистить, вымыть и мелко нарезать. Зеленый лук вымыть и мелко нарезать. Смешать морковь, сельдерей, проращенные семена, зеленый лук, имбирь. Положить по 2 столовые ложки смеси на каждый лист салата и свернуть.

## Икра кабачковая

*150 г мякоти кабачка, 1 спелый помидор, 1 небольшая луковица, 1—2 дольки чеснока, 2 столовые ложки растительного масла, молотый имбирь и зелень по вкусу.*

Мякоть кабачка, помидор и лук нарезать кусочками, обжарить в растительном масле до мягкого состояния на слабом огне под крышкой, затем остудить. Добавить имбирь, зелень и нарезанный чеснок. Измельчить в миксере с соответствующей насадкой до однородного состояния в течение 5—6 минут, перемешивая продукты через каждые 2 минуты.

## Икра свекольная

*1 свекла, 1 яблоко, 1 столовая ложка растительного масла, по 1 веточке петрушки и укропа, 2—3 пера зеленого лука, 1/4 чайной ложки молотого имбиря.*

Свеклу сварить и очистить, яблоко очистить от кожуры и сердцевины. Яблоко и свеклу натереть на мелкой терке, добавить мелко нарезанный лук, зелень, имбирь и растительное масло. Все тщательно перемешать и дать постоять 10 минут.

## Кабачки тушеные с миндалем

*150 г кабачков, 150 г помидоров, 1 луковица, 1 долька чеснока, 1 столовая ложка оливко-*

*вого масла, 1/4 стакана овощного бульона, 1 чайная ложка нарезанной зелени майорана, 75 г миндаля, молотый имбирь по вкусу.*

Помидоры залить кипящей водой на 10—12 секунд, затем снять с них кожицу и нарезать четвертушками, удалить семена. Нарезанные лук, чеснок и кабачки обжарить на оливковом масле. Добавить подготовленные помидоры, залить бульоном, посыпать имбирем и майораном. Готовить под крышкой. В готовое блюдо добавить измельченный миндаль, зелень, все перемешать и сразу же подать на стол.

## Кабачки, фаршированные миндалем и изюмом

*2 кабачка средних размеров, 1 столовая ложка оливкового масла, 3 столовые ложки воды, по 30 г изюма и миндаля, молотый имбирь по вкусу.*

Кабачки помыть, очистить, разрезать вдоль пополам, удалить сердцевину, посыпать имбирем и оставить на 30 минут в холодном месте. Миндаль обдать кипятком, снять кожицу, натереть и смешать с водой и промытым изюмом. Полученной массой наполнить кабачки, положить в кастрюлю, полить маслом, влить 2—3 столовые ложки воды. Тушить под крышкой, время от времени поливая кабачки выделившимся соком.

## Капуста тушеная

*250 г капусты, 1 столовая ложка маргарина или растительного масла, 1 маленькая луковица, 1/2 чайной ложки тмина, 1/4 стакана воды или овощного бульона, 1—2 веточки петрушки, 1/2 чайной ложки молотого имбиря.*

Очищенную и промытую капусту нашинковать соломкой. Лук нарезать ломтиками. Жир разогреть, положить в него измельченный лук, поджарить до ярко-желтого оттенка и тушить вместе с перемешанной с пряностями капустой на слабом огне до тех пор, пока не выделится сок и капуста не свернется. Затем заправить небольшим количеством кипящей воды или овощным бульоном, накрыть кастрюлю крышкой и варить до готовности овощей. Подать на стол, посыпав зеленью петрушки.

## Капуста, тушенная с мучной заправкой

*300 г капусты, 2 сто[illegible]ые ложки сливочного масла, 1 столова[illegible]ка пшеничной муки, 1/2 чайной ложки ли[illegible]много сока, 3 столовые ложки воды, [illegible] стакана томата-пюре, 2 столовые ложки ра[illegible]тительного масла, 1/4 чайной ложки тми[illegible]а, [illegible] чайной ложки молотого имбиря, сахар по вкусу.*

С кочана капусты снять наружные листья, остальную капусту нарезать соломкой, положить в кастрюлю, переложить кусочками масла, посыпать тмином, имбирем, сахаром и мукой. Добавить воду, томат-пюре и тушить капусту в закрытой кастрюле. В готовое блюдо добавить растительное масло и лимонный сок.

## Капуста, тушенная с яблоками

*300 г белокочанной капусты, 100 г яблок, по 2—3 веточки петрушки и укропа, 10 г муки, 1/4 стакана растительного масла, 1/2 чайной ложки лимонного сока, молотый имбирь по вкусу.*

Капусту очистить, нашинковать соломкой, залить небольшим количеством кипящей воды, прикрыть крышкой. Яблоки нарезать брусочками. Когда капуста прокипит, ненадолго открыть кастрюлю, добавить измельченные яблоки и доварить под крышкой. Мягкую капусту заправить мукой, разведенной холодным отваром из капусты, прокипятить, приправить лимонным соком, имбирем и растительным маслом. Выложить в салатник, посыпать рубленой зеленью. Подать к отварному картофелю.

### Капуста брюссельская, тушенная с овощами

*200 г брюссельской капусты, 1 морковка, 1 корень сельдерея, 1 помидор, 1 столовая ложка сливочного масла, 2 столовые ложки воды, по 1 веточке мяты и розмарина, 1/2 чайной ложки молотого имбиря.*

Морковь и сельдерей почистить, натереть на крупной терке. С помидора снять кожицу, мякоть мелко нарезать. Все продукты поместить в кастрюлю и тушить под крышкой на слабом огне. Готовое блюдо посыпать мелко нарезанной зеленью.

### Капуста краснокочанная, тушенная с яблоками

*300 г краснокочанной капусты, 100 г яблок, 1 маленькая луковица, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки овощного бульона, 1—2 столовые ложки яблочного сока, 1 головка гвоздики, 1/4 чайной ложки корицы, 1/2 чайной ложки молотого имбиря, сахар по вкусу.*

Капусту и лук нарезать соломкой, яблоки без сердцевины натереть на крупной терке. Лук обжарить в разогретом растительном масле, добавить капусту, перемешивая, прогреть до полуготовности, затем добавить горячий бульон и яблочный сок. Тушить под крышкой, добавив имбирь, сахар, измельченные яблоки, специи. В готовом блюде не должно быть жидкости.

## Капуста цветная тушеная

*1 небольшой кочан цветной капусты, 1 луковица, 2 дольки чеснока, 1/2 чайной ложки молотого имбиря, 1 столовая ложка маргарина, 1/2 чайной ложки молотого имбиря, 1 чайная ложка хмели-сунели, 1/2 чайной ложки тмина, 2 столовые ложки растительного масла по вкусу.*

Вымытую цветную капусту разделить на соцветия. Толстые части стебля нарезать кружочками. Лук и чеснок очистить, мелко нарезать и потушить в горячем маргарине. Добавить цветную капусту, заправить имбирем, хмели-сунели, тмином, хорошо перемешать. Добавить в овощи растительное масло и тушить до готовности.

## Картофель, жаренный во фритюре

*4—5 картофелин, растительное масло для фритюра, по 1 веточке петрушки и укропа, молотый имбирь и чесночная соль по вкусу.*

Картофель очистить, нарезать соломкой. Выложить в посуду с сильно разогретым маслом (картофель должен свободно плавать в кипящем масле). Через 10 минут вынуть шумовкой, дать стечь жиру и посыпать специями и нарезанной зеленью. Подать с салатом из свежих овощей.

## Картофель, запеченный с солью

*4—6 картофелин средних размеров, 2 столовые ложки растительного масла, чесночная соль по вкусу.*

Картофель почистить, помыть и обсушить. Каждую картофелину разрезать вдоль на 4—5 частей (не до конца), тщательно смазать все поверхности растительным маслом, посолить. Подготовленный картофель запечь в духовке.

## Картофель «Литл бойз»

*250 г молодого картофеля размером не более 2 см в диаметре, 2 столовые ложки растительного масла, по 1чайной ложке мелко нарезанного укропа и петрушки, $^1/_2$ чайной ложки чесночной соли.*

Картофель, не очищая, тщательно вымыть. Высушить салфеткой, высыпать в плоскую форму в один слой, перетереть с растительным маслом и чесночной солью. Форму с картофелем поместить в духовку. Горячий картофель посыпать зеленью.

## Клецки картофельные комбинированные

*300 г сырого картофеля, 100 г вареного картофеля, 10 г белого хлеба, 1 столовая ложка маргарина, $^1/_2$ стакна кипятка, молотый имбирь по вкусу.*

Очищенный сырой картофель натереть на мелкой терке или в шинковке и отжать его. Очищенный вареный картофель измельчить подобным же образом. Смешать картофельные массы, добавить имбирь, крахмал из отжатого сока. Чтобы масса клецок

была эластичной, обдать ее кипятком. Слегка смоченными руками сформовать круглые клецки диаметром 6 см, вовнутрь положить ломтики белого хлеба, нарезанные на кубики и обжаренные в маргарине. Готовить на пару. Подать с растопленным сливочным маслом.

## Клецки картофельные с вишнями

*300 г картофеля, 100 г вишен без косточек, 100 г муки, 1/3 стакана манной крупы, 2 столовые ложки сливочного масла, 3 столовые ложки панировочных сухарей, 3/4 стакана воды, сахар по вкусу.*

Сваренный в мундире картофель очистить и сразу же размять. Смешать с мукой, густой кашей из манной крупы на воде и 1 столовой ложкой сливочного масла для получения крутого теста. Скатать из теста толстый батон и нарезать его на тонкие кружки, раскатать их в небольшие лепешки. На каждый кружок положить горстку вишен и завернуть края. Готовить на пару 10—15 минут. Панировочные сухари спассеровать на оставшемся масле, посыпать клецки и подать с сахаром.

## Клецки картофельные с манной мукой

*300 г картофеля, 3/4 стакана манной крупы, 2 ломтика белого хлеба, 2 столовые ложки маргарина, 3 стакана воды.*

Очищенный картофель натереть на терке или шинковке и отжать. Картофель переложить в миску, разрыхлить. Приготовить гренки: ломтики белого хлеба нарезать на кубики и обжарить в маргарине. На воде сварить манную крупу, смешать ее с

картофельной массой. Руки смочить в холодной воде и вымесить тесто, пока оно не перестанет прилипать к миске. Руки снова смочить водой и вылепить клецки, наполнив их гренками. Готовить на пару.

## Клецки картофельные с салом

*300 г картофеля, 1/3 стакана ячневой крупы, 40 г сала, 1 небольшая луковица, 3/4 стакана воды.*

Сырой очищенный картофель натереть на терке и отжать, добавить приготовленную из ячневой муки и воды кашу, мелко нарезанное сало и лук. Все тщательно перемешать и из полученной массы сформовать круглые клецки. Готовить на пару.

## Клецки картофельные со сливами

*200 г картофеля, 2 столовые ложки муки, 2 столовые ложки манной крупы, 100 г свежих слив, 1 столовая ложка сахара, 1 столовая ложка сливочного масла, [illegible] стакана воды.*

Очищенный сырой картофель натереть на терке или в шинковке, сок слить, добавить муку, густую кашу из манной крупы на воде, 1 столовую ложку сливочного масла. Замесить крутое тесто, как для вареников. Из теста сформовать шарики и зафаршировать каждый из них сливой без косточек, предварительно обкатанной в сахаре. Готовить на пару. Перед подачей полить оставшимся растопленным маслом.

## Кольраби, тушенная с морковью

*250 г молодой кольраби с листьями, 1—2 морковки, 1/4 стакана воды, 1—2 веточки*

*укропа, 2 столовые ложки масла, щепотка соли.*

Подготовленные кольраби и морковь нарезать брусочками, опустить в подсоленную кипящую воду и потушить в закрытой посуде. Снять с огня и сразу же добавить измельченный укроп и масло.

## Котлеты капустные

*400 г свежей капусты, 2 морковки, 1 яйцо, 1 луковица, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки толченых орехов, зелень укропа и петрушки по вкусу, щепотка соли.*

Капусту промыть, разрезать на части, обварить в кипящей подсоленной воде. Затем откинуть на дуршлаг, отжать и пропустить через мясорубку. Морковь натереть на мелкой терке, лук мелко нарезать и обжарить в небольшом количестве растительного масла. Все смешать, добавить взбитое яйцо. Из полученной массы сформовать небольшие котлеты, обвалять их в толченых орехах и поджарить на сильно разогретом растительном масле. Готовые котлеты посыпать нарезанной зеленью.

## Кукуруза, жаренная на решетке

*3—4 початка кукурузы, 30 г сливочного масла.*

С початков кукурузы молочной спелости снять листья, початки положить на решетку и жарить в духовке. Зерна сверху должны слегка поджариться. Подать немедленно на блюде, покрытом салфеткой. Отдельно подать кусочек сливочного масла.

## Лепешки картофельные

*250 г картофеля, 1 стакан муки, зеленый лук.*

Картофель отварить, размять или пропустить через мясорубку, добавить муку, 1 стакан воды и крупно нарезанный зеленый лук по вкусу. Все перемешать. Из пюре приготовить лепешки и зажарить во фритюре.

## Лук, тушенный с помидорами

*250 г лука, 100 г помидоров, 2 столовые ложки растительного масла или жира, 1 чайная ложка муки, 2 столовые ложки воды, сахар, $^1/_4$ чайной ложки кориандра, молотый имбирь по вкусу.*

Очищенный лук и очищенные от кожицы помидоры нарезать ломтиками, положить в подогретое масло, потушить. Муку развести водой, медленно влить в овощи и варить до готовности. Заправить пряностями, посыпать сахаром по вкусу.

## Морковь, тушенная в собственном соку

*300 г моркови, 1—2 столовые ложки растительного масла, 1—2 веточки петрушки, $^3/_4$ стакана воды, молотый имбирь по вкусу.*

Очищенную и помытую морковь посыпать имбирем. Потушить в воде в кастрюле под крышкой. Готовую морковь аккуратно нарезать и посыпать зеленью.

## Морковь, тушенная с черносливом

*300 г моркови, 100 г чернослива, 1 столовая ложка сливочного масла, 1/4 чайной ложки корицы, 2 столовые ложки воды.*

Морковь почистить, нарезать мелкими кубиками, добавить воду и масло, тушить до полуготовности. Чернослив промыть, вынуть косточки, нарезать на кусочки, добавить к моркови и тушить до готовности.

## Овощи, тушенные со шпиком

*2 морковки, 100 г лука-порея, 100 г савойской капусты, 2 луковицы, 1/2 столовой ложки растительного масла, 100 г шпика или жирного окорока, молотый имбирь, соль, свежий тмин по вкусу.*

В глубокую сковородку налить растительное масло, выложить нарезанную длинными полосками морковь, нарезанный кольцами лук, нарезанный кубиками лук-порей, разделенную на мелкие части капусту. Овощи потушить в духовке в течение 4—5 минут при температуре 200 °С. Затем посолить, добавить специи, сверху уложить ломтики шпика или окорока таким образом, чтобы они покрыли овощи. Запечь в духовке до готовности.

## Паштет из моркови и сельдерея

*200 г моркови, 150 г зелени сельдерея, 1 столовая ложка сливочного масла, 1/4 стакана майонеза, 1/2 столовой ложки лимонного сока, 1 столовая ложка очищенных измельченных семян тыквы, щепотка соли.*

Морковь и сельдерей мелко нарезать. Оставить для украшения 10 тонких кружочков моркови и 10 мелких листиков сельдерея. Овощи отварить по отдельности в небольшом количестве подсоленной воды. Отдельно приготовить и остудить пюре из моркови и сельдерея со сливочным маслом. Смазать жиром маленькую прямоугольную форму. Вначале выложить в форму смесь с морковью, затем с сельдереем. Форму поставить на водяной бане в разогретую духовку на 40—50 минут. В майонез добавить семена тыквы, перемешать, заправить лимонным соком. Готовый паштет украсить кружочками моркови и листиками сельдерея. Подать с приготовленным соусом.

## Паштет из свеклы

*1 небольшая свекла, 3 столовые ложки консервированной кукурузы, 3 столовые ложки растительного масла, 1/2 чайной ложки молотого имбиря по вкусу.*

Свеклу отварить, остудить в холодной воде, очистить и нарезать небольшими кусочками. Все продукты смешать в одной посуде и измельчить в миксере с соответствующей насадкой в течение 3—4 минут.

## Паштет овощной

*200 г мангольда (листовой свеклы), 200 г свежего шпината, 2 молодые луковицы, 100 г моркови, 2 столовые ложки маргарина, 1 столовая ложка растительного масла, 2 столовые ложки мелко нарезанной зелени, 1 долька чеснока, 3 столовые ложки майонеза, щепотка соли.*

Овощи вымыть. Морковь очистить. Листья мангольда отделить от стеблей и бланшировать 2 минуты в подсоленной воде, затем остудить и отложить в сторону. Черенки мангольда нарезать кусочками, молодые луковицы — кольцами, морковь — кружочками толщиной 1/2 см. Шпинат и лук потушить с маргарином, затем на оставшемся маргарине потушить морковь, кольраби и черенки мангольда. Овощи должны быть почти готовыми, но не мягкими. Прямоугольную форму смазать жиром и выложить пергаментом. На дно положить несколько листьев мангольда. Смешать растительное масло и толченый чеснок. Положить в форму слоями овощи и залить их смесью. Сверху положить 2 листа мангольда. Закрыть форму смазанной жиром фольгой и поставить на водяной бане в духовку. Тушить до готовности.

## Пельмени картофельные с салом

*300 г картофеля, 1/4 стакана пшеничной или овсяной муки, 1/4 стакана манной крупы, 1 луковица, 50 г сала, 1/2 стакана воды.*

Натертый сырой картофель слегка отжать и смешать с овсяной или пшеничной мукой, густой кашей из манной крупы на воде. Массу разделить на круглые лепешки, на середину каждой из них положить фарш, приготовленный из смеси сала, нарезанного мелкими кубиками, мелко нарубленного лука. Лепешки сложить пополам, придав им форму полумесяца. Готовить на пару.

## Перец, тушенный с луком

*300 г красного, зеленого и желтого стручкового перца, 1 луковица, 2 столовые ложки растительного масла, 1/2 чайной ложки молотого имбиря.*

Нарезанные, промытые стручки перца с удаленной сердцевиной и очищенный репчатый лук нарезать ломтиками. Лук обжарить в растительном масле, добавить имбирь. Тушить под закрытой крышкой на слабом огне, не допуская, чтобы продукты разварились в кашу. Если при тушении появилось много жидкости, в конце тушения крышку снять и дать жидкости испариться.

### Перец, фаршированный кукурузой и шампиньонами

*3 сладких перца, 1 банка консервированной кукурузы, 4 помидора, 200 г шампиньонов, 2 чайные ложки сливочного масла, 1/4 стакана растительного масла, 2 столовые ложки мелко нарезанного зеленого лука, молотый имбирь по вкусу, щепотка соли.*

Перец разрезать поперек, удалить сердцевину, вымыть. Бланшировать в подсоленной воде 2—3 минуты, обсушить. Помидоры обдать кипятком, снять кожицу, нарезать кубиками. Шампиньоны нарезать кружочками. Помидоры и грибы смешать с подсушенной кукурузой, по вкусу заправить имбирем. Полученной массой нафаршировать половинки перца, уложить в смазанную сливочным маслом форму, полить растительным маслом и тушить в духовке до готовности. Готовое блюдо посыпать нарезанным зеленым луком.

### Перец, фаршированный овсяной кашей

*5 сладких перцев, 200 г овсяной крупы, 500 г овощного бульона, 1 луковица, 300 г шпината, 40 г зерен подсолнечника, 1 столовая*

*ложка маргарина, 2 консервированных помидора, молотый имбирь по вкусу.*

Овсяную крупу замочить на ночь в овощном бульоне. Перец разрезать пополам, удалить сердцевину, половинки стручков перца бланшировать непродолжительное время в кипящей воде, затем дать воде стечь. Вскипятить овощной бульон и варить в нем овсяную крупу на слабом огне 25—30 минут. Лук нарезать и обжарить с зернами подсолнечника в жире до золотистого цвета. Добавить вымытый шпинат. Потушить 5 минут, добавить имбирь, помидоры, овсяную крупу без жидкости. Все тщательно перемешать, полученной массой наполнить половинки стручков перца и уложить в смазанную жиром форму. Залить оставшимся бульоном и запечь в духовке.

## Помидоры, тушенные с перцем

*4 помидора, 4 сладких перца, 2 столовые ложки растительного масла, 30 г шпика, 1 луковица, 1—2 веточки петрушки, молотый имбирь по вкусу.*

Очищенный лук мелко нарезать. Из перца вынуть сердцевину, промыть его и нарезать ломтиками. Помидоры нарезать ломтиками. Шпик нарезать маленькими кусочками, обжарить на сковороде, добавить измельченный лук, слегка обжарить. Перец положить на лук в сковороде, прикрыть крышкой и тушить 10 минут. Помидоры положить на перец, посыпать молотым имбирем и тушить до готовности.

## Пюре из артишоков

*200 г артишоков, 2 столовые ложки сливочного масла, по 1 чайной ложке измельченной зелени петрушки и укропа, 1 стакан воды, 1/2 чайной ложки молотого имбиря.*

Артишоки сварить в 1 стакане воды до мягкости. Не охлаждая, слить воду, немедленно протереть через сито или взбить в миксере с соответствующей насадкой. Добавить сливочное масло и имбирь. Готовое пюре подогреть и посыпать зеленью.

## Пюре из витлуфа и одуванчиков

*100 г витлуфа (вид салата), 80 г листьев одуванчика, 2 столовые ложки сливочного масла, 1 чайная ложка лимонного сока, 1 столовая ложка мелко нарезанного укропа.*

На разных сковородках в сливочном масле отдельно потушить листья витлуфа и листья одуванчика. Затем листья смешать и протереть через сито. Добавить укроп и лимонный сок, все тщательно перемешать.

## Пюре из кабачков и моркови с луком

*200 г кабачков, 1 морковка, 1 луковица, 2 столовые ложки сливочного масла, 1 столовая ложка растительного масла, по 1 чайной ложке измельченной зелени петрушки и укропа, 1 стакан воды, 1/2 чайной ложки молотого имбиря.*

Кабачки и морковь крупно нарезать, сварить в 1 стакане воды до мягкости. Не охлаждая, слить воду, немедленно протереть через сито или взбить в миксере с соответствующей насадкой. Лук мелко нашинковать, обжарить в растительном масле. В пюре добавить лук, сливочное масло, имбирь и подогреть. Готовое пюре посыпать зеленью.

## Пюре из картофеля с зеленым луком

*3—4 клубня картофеля, 5—6 перьев зеленого лука, 2 столовые ложки сливочного масла, по 1 чайной ложке измельченной зелени петрушки и укропа.*

Картофель отварить в мундире. Лук мелко нарезать. На слабом огне потушить на масле до мягкости. Картофель обдать холодной водой, быстро очистить и горячим размять. Добавить лук, все размешать или взбить миксером с соответствующей насадкой. Готовое пюре посыпать зеленью.

## Пюре из картофеля с луком

*3—4 клубня картофеля, 1 луковица, 2 столовые ложки сливочного масла, по 1 чайной ложке измельченной зелени петрушки и укропа.*

Картофель отварить в мундире. Лук мелко нарезать. На слабом огне потушить на масле до мягкости. Картофель обдать холодной водой, быстро очистить и горячим размять. Добавить тушеный лук, все размешать или взбить миксером с соответствующей насадкой. Готовое пюре посыпать зеленью.

## Пюре из картофеля с морковью

*3—4 клубня картофеля, 1 морковка, 2 столовые ложки сливочного масла, по 1 чайной ложке измельченной зелени петрушки и укропа.*

Картофель отварить в мундире. Морковь мелко натереть. На слабом огне потушить на масле до мягкости. Картофель обдать холодной водой, быстро

очистить и горячим размять. Добавить морковь, все размешать или взбить миксером с соответствующей насадкой. Готовое пюре посыпать зеленью.

## Пюре из картофеля с луком-пореем

*3—4 клубня картофеля, 1—2 пера порея, 2 столовые ложки сливочного масла, по 1 чайной ложке измельченной зелени петрушки и укропа.*

Картофель отварить в мундире. Порей мелко нарезать. На слабом огне потушить на масле до мягкости. Картофель обдать холодной водой, быстро очистить и горячим размять. Добавить лук, все размешать или взбить миксером с соответствующей насадкой. Готовое пюре посыпать зеленью.

## Пюре из картофеля со свеклой

*3—4 клубня картофеля, 1 маленькая свекла, 2 столовые ложки сливочного масла, по 1 чайной ложке измельченной зелени петрушки и укропа.*

Картофель отварить в мундире. Свеклу натереть на мелкой терке, на слабом огне потушить на масле до мягкости. Картофель обдать холодной водой, быстро очистить и горячим размять. Добавить свеклу, все размешать или взбить миксером с соответствующей насадкой. Готовое пюре посыпать зеленью.

## Пюре из картофеля со шпинатом

*3—4 клубня картофеля, 100 г шпината, 2 столовые ложки сливочного масла, по 1 чайной ложке измельченной зелени петрушки и укропа.*

Картофель отварить в мундире. Шпинат мелко нарезать. На слабом огне потушить на масле до мягкости. Картофель обдать холодной водой, быстро очистить и горячим размять. Добавить шпинат, все размешать или взбить миксером с соответствующей насадкой. Готовое пюре посыпать зеленью.

## Пюре из каштанов

*1 стакан очищенных каштанов, 2 столовые ложки сливочного масла, по 1 чайной ложке измельченной зелени петрушки и укропа, 1 стакан воды, ½ чайной ложки молотого имбиря.*

Каштаны сварить в 1 стакане воды до мягкости. Не охлаждая, слить воду, немедленно протереть через сито или взбить в миксере с соответствующей насадкой. Добавить масло и молотый имбирь, подогреть и посыпать зеленью.

## Пюре из крапивы с растительным маслом

*500 г крапивы, 1 чайная ложка муки, 1 небольшая луковица, 1 столовая ложка растительного масла, 1 чайная ложка натертого хрена, 1 стакан воды, молотый имбирь по вкусу, щепотка соли.*

Промытые листья молодой крапивы отварить в подсоленной воде до готовности, откинуть на дуршлаг, измельчить, посыпать мукой, добавить 1—2 столовые ложки крапивного отвара, перемешать и снова варить, непрерывно помешивая до увеличения объема вдвое. Затем добавить натертый хрен, имбирь, поджаренный в растительном масле лук, перемешать

и подать к мамалыге или другим кашам в качестве приправы.

## Пюре из репы и яблока

*200 г репы, 1 яблоко, 2 столовые ложки сливочного масла, по 1 чайной ложке измельченной зелени петрушки и укропа, 1 стакан воды, 1/2 чайной ложки молотого имбиря.*

Репу крупно нарезать, сварить в 1 стакане воды до мягкости. Не охлаждая, слить воду, репу немедленно протереть через сито или взбить в миксере с соответствующей насадкой. Добавить масло, мелко натертое, очищенное от кожуры и сердцевины яблоко, имбирь. Готовое пюре подогреть и посыпать зеленью.

## Пюре из сельдерея и моркови

*2 корня сельдерея, 1 морковка, 2 столовые ложки сливочного масла, по 1 чайной ложке измельченной зелени петрушки и укропа, 1 стакан воды, 1/2 чайной ложки молотого имбиря.*

Овощи натереть на крупной терке, сварить в 1 стакане воды до мягкости. Не охлаждая, слить воду, сельдерей немедленно протереть через сито или взбить в миксере с соответствующей насадкой. Добавить масло, подогреть и посыпать зеленью.

## Пюре из сладкого перца с помидором

*200 г сладкого перца, 1 помидор, 2—3 дольки чеснока, 2 столовые ложки сливочного масла, по 1 чайной ложке измельченной зелени*

*петрушки и укропа, 1 стакан воды, 1/2 чайной ложки молотого имбиря.*

Из перца вынуть сердцевину, с помидора снять кожуру, вынуть семечки. Перец крупно нарезать, сварить в 1 стакане воды до мягкости. Не охлаждая, слить воду, перец немедленно протереть через сито или взбить в миксере с соответствующей насадкой. Помидор протереть через сито, добавить в пюре вместе со сливочным маслом, измельченным чесноком и имбирем. Все перемешать, подогреть и посыпать зеленью.

## Пюре из тыквы и моркови с яблоком

*200 г тыквы, 1 морковка, 1 яблоко, 2 столовые ложки сливочного масла, по 1 чайной ложке измельченной зелени петрушки и укропа, 1 стакан воды, 1/2 чайной ложки молотого имбиря.*

Овощи крупно нарезать, сварить в 1 стакане воды до мягкости. Не охлаждая, слить воду, овощи немедленно протереть через сито или взбить в миксере с соответствующей насадкой. Яблоко очистить, натереть на мелкой терке, добавить в пюре вместе с маслом и имбирем. Готовое пюре подогреть и посыпать зеленью.

## Пюре картофельное разноцветное

*6—7 средних картофелин, 1 столовая ложка свекольного сока, 2 столовые ложки морковного сока, 1—2 листика шпината, 1/4 стакана воды, 100 г сливочного масла.*

Картофель сварить в мундире, облить холодной водой, очистить от кожуры, нарезать на 4—6 кусков каждую картофелину. Воду подогреть до 40—50 °C, добавить масло. Картофель и полученную смесь перемешать и взбивать миксером с насадкой для измельчения в течение 5—6 минут до получения пышной однородной массы. Пюре разделить на 3 части, в каждую добавить сок свеклы, моркови и измельченный шпинат. При подаче выложить пюре на тарелки разноцветными слоями с помощью кулинарного шприца.

## Пюре из цуккини с помидором

*200 г цуккини, 1 помидор, 1 луковица, 2—3 дольки чеснока, 2 столовые ложки сливочного масла, 1 столовая ложка растительного масла, по 1 чайной ложке измельченной зелени петрушки и укропа, 1 стакан воды, 1/2 чайной ложки молотого имбиря.*

Цуккини крупно нарезать, сварить в 1 стакане воды до мягкости. Не охлаждая, слить воду, цуккини немедленно протереть через сито или взбить в миксере с соответствующей насадкой. Помидор протереть через сито, лук мелко нашинковать и обжарить в растительном масле, чеснок измельчить. Овощи добавить в пюре вместе со сливочным маслом и имбирем. Все перемешать, подогреть и посыпать зеленью.

## Салат картофельный с мелиссой

*5 картофелин, 5—6 листьев мелиссы, 5 перьев зеленого лука, 2 столовые ложки растительного масла.*

Картофель отварить и нарезать кубиками, лук мелко нашинковать. Приготовленный из картофеля и лука салат посыпать измельченной мелиссой и заправить растительным маслом.

## Салат картофельный с сельдереем

*3 картофелины, 1 корень сельдерея, 1 среднее яблоко, 1/2 чайной ложки лимонного сока, 2 веточки укропа, 2 столовые ложки растительного масла.*

Картофель отварить в мундире. Корень сельдерея отварить. Яблоко очистить от кожуры и сердцевины. Все продукты мелко нарезать, смешать, заправить лимонным соком и растительным маслом. Готовый салат посыпать нарезанной зеленью укропа.

## Свекольник холодный

*1 свекла, 4—5 листьев свекольной ботвы, 1 маленький свежий огурец, 2—3 пера зеленого лука, по 1 веточке укропа и петрушки, 1/2 стакана воды, 1/2 стакана хлебного кваса, 1/2 чайной ложки лимонного сока.*

Свеклу почистить, нарезать соломкой, ботву мелко нарубить. Свеклу и ботву залить водой с лимонным соком и тушить на слабом огне до полуготовности. Добавить мелко нарезанный зеленый лук, довести до готовности, охладить. Влить квас и добавить мелко нарезанный огурец и зелень.

## Сельдерей, тушенный с капустой и морковью

*100 г сельдерея, 100 г моркови, 100 г свежей капусты, 1 луковица, 3 столовые ложки рас-*

*тительного масла, 1/2 стакана томата-пюре, 1/2 стакана воды, молотый имбирь, сахар по вкусу.*

Капусту и лук нарезать, морковь и сельдерей натереть на крупной терке. Лук обжарить в растительном масле, добавить морковь, сельдерей и капусту. Овощи обжарить, долить воду, добавить специи, тушить под крышкой до размягчения, затем добавить томат-пюре, имбирь и сахар, проварить и остудить.

## Солянка капустная

*400 г белокочанной капусты, 1 яблоко, 1/2 чайной ложки сахара, 2 столовые ложки растительного масла, 1 луковица, 3 столовые ложки яблочного сока, 1/2 чайной ложки крахмала, 1/4 чайной ложки тмина.*

Капусту нарезать соломкой. Яблоко нарезать брусками. Лук нашинковать ломтиками. Капусту положить в яблочный сок, вскипевший вместе с сахаром, добавить масло, лук и тушить до полуготовности. Добавить измельченные яблоки, закрыть кастрюлю и тушить до готовности. В самом начале тушения можно добавить тмин и крахмал, разведенный в небольшом количестве воды.

## Спаржа тушеная

*300 г спаржи, 1 луковица, 1 столовая ложка растительного масла, 1 столовая ложка нарубленной зелени петрушки, 1/4 лимона.*

Спаржу натереть на терке, лук нарезать ломтиками. Спаржу и лук уложить в кастрюлю чередующимися слоями и залить кипятком так, чтобы вода покрыла овощи. Добавить растительное масло,

петрушку и нарезанный на ломтики лимон. Тушить на слабом огне до испарения жидкости. Подать в охлажденном виде.

## Суп гороховый

*60 г сухого гороха, 1 луковица, $^1/_2$ морковки, 1 столовая ложка сливочного масла, 2 стакана воды, 2 веточки петрушки, молотый имбирь по вкусу.*

Горох замочить на ночь. Затем воду слить, залить 2 стаканами свежей воды и варить на слабом огне до готовности. Петрушку и лук нарезать и обжарить в сливочном масле, добавить в сваренный горох и всю смесь протереть через сито. Полученный суп-пюре довести до кипения и заправить имбирем.

## Суп из листьев лопуха с овощами

*250 г листьев лопуха, 1 луковица, 2—3 картофелины, 1 морковка, 2 столовые ложки сливочного масла, 1 чайная ложка кетчупа, 3 стакана воды.*

Листья лопуха измельчить, потушить в сливочном масле вместе с нарезанным луком. Очищенные и нарезанные картофель и морковь сварить в 3 стаканах воды. За 10—15 минут до готовности добавить тушеные листья лопуха и лук, заправить кетчупом.

## Суп картофельный

*2 картофелины, 1 небольшая луковица, долька чеснока, $^1/_2$ чайной ложки вегеты, 1 столовая ложка растительного масла, 1 $^1/_2$ стакана воды, майоран, молотый имбирь, мускатный орех по вкусу.*

Сырой картофель нарезать брусочками. Луковицу нарезать ломтиками. В кастрюле нагреть растительное масло, положить лук и картофель, сверху посыпать пряностями. Залить водой и варить до готовности. В готовый суп добавить по вкусу мускатный орех.

## Суп овощной

*400 г различных овощей, включая 2 картофелины, 4 столовые ложки растительного масла, по 2 веточки петрушки и базилика, 2 стакана воды, молотый имбирь по вкусу.*

Подготовленные овощи нарезать кубиками. Масло разогреть и немного потушить в нем овощи и картофель. Посыпать имбирем, влить воду и варить до готовности. Сверху готовый суп посыпать рубленой петрушкой и базиликом.

## Суп овощной со спаржей

*100 г спаржи, 1 морковка, 1 маленькая луковица, 100 г цветной капусты, по 5 листиков щавеля и зеленого салата, 2 столовые ложки сливочного масла, 1/4 корня сельдерея, по 1 веточке укропа и петрушки, 3 стакана воды.*

Морковь почистить, натереть на крупной терке и спассеровать в сливочном масле вместе с нарезанными луком и сельдереем. Добавить нашинкованную спаржу и разобранную на соцветия цветную капусту. Влить кипяток и варить до готовности. Перед окончанием варки добавить нашинкованные салат, щавель, укроп и петрушку.

## Суп томатный

*3—4 помидора, 1 стакан воды, 1 лимон, суповые приправы, 100 г пшеничных гренок.*

В кастрюлю налить воду, положить помидоры, закрыть крышкой и варить до готовности. Готовые помидоры протереть через сито, добавить приправы и сок лимона. Подать горячим с гренками.

## Тыква тушеная

*150 г очищенной мякоти тыквы, $^1/_2$ яблока, 1 столовая ложка сливочного масла, 1 столовая ложка изюма, 2 столовые ложки тыквенных семечек, $^1/_2$ стакана воды, $^1/_4$ чайной ложки корицы.*

Тыкву нарезать небольшими кубиками, поместить в кастрюлю, добавить воду и изюм, тушить на слабом огне под крышкой до размягчения тыквы. Добавить сливочное масло, мелко нарезанное очищенное яблоко, все смешать и посыпать корицей.

## Цуккини, тушенный с овощами

*1 цуккини, 2—3 помидора, 1 морковка, 1 сладкий перец, 3—4 грецких ореха, $^1/_2$ кубика овощного бульона, 1 красная луковица, 2 дольки чеснока, 2 столовые ложки оливкового масла, $^1/_3$ стакана воды, 1 чайная ложка нарезанной зелени майорана, молотый имбирь по вкусу.*

Помидоры залить кипящей водой на 10—12 секунд, затем снять с них кожицу и нарезать четвертушками, удалить семена. В большую плоскую посуду налить оливковое масло. Добавить нарезанные лук и чеснок и слегка обжарить на плите. Цуккини

нарезать тонкими кружочками, добавить к луку вместе с нарезанным перцем и подготовленными помидорами, перемешать, залить бульоном, приготовленным из бульонного кубика и $^1/_3$ стакана воды, посыпать молотым имбирем и майораном. Тушить в духовке до готовности. Грецкие орехи почистить, растолочь, добавить в готовое блюдо и перемешать.

## Шарики картофельные, фаршированные салом

*250 г картофеля, $^1/_4$ стакана муки, $^1/_{[illegible]}$ стакана манной крупы, 50 г свиного сала, 1—2 луковицы, 1 столовая ложка растительного масла.*

Сырой картофель очистить, натереть на терке или шинковке и слегка отжать. В просеянную пшеничную муку добавить густую кашу из манной крупы на воде, картофель, тщательно размешать. Полученную массу разделать на круглые лепешки, на середину каждой положить фарш. Для приготовления фарша свиное сало или шпик нарезать мелкими кубиками, добавить мелко нарезанный репчатый лук и тщательно перемешать. Готовить на пару. Готовые изделия поджарить в масле или подрумянить в духовке.

## Шпинат тушеный с маслом

*250 г шпината, $^1/_2$ стакана воды, 1 столовая ложка сливочного масла, мускатный орех по вкусу.*

В кастрюлю с водой положить приготовленный шпинат, закрыть крышкой и тушить до готовности. Затем шпинат выложить на блюдо, посыпать мускатным орехом, сверху уложить кусочки масла.

## «Яблоки» из картофеля

*4 картофелины, 4 головки гвоздики, молотый имбирь и соль по вкусу*

Отварить картофелины (по возможности одинаковой величины), очистить и зажарить во фритюре. Осторожно вынуть, в каждую картофелину воткнуть одну головку гвоздики, каждую картофелину слегка посыпать молотым имбирем и солью.

# КРУПЯНЫЕ БЛЮДА

## Каша гречневая «Витаминная»

*$^1/_2$ стакана гречневой крупы, $^1/_2$ стакана ягод сушеного шиповника, 1 чайная ложка сушеного чебреца, 1 $^1/_2$ стакана воды.*

Шиповник раздробить в миксере с соответствующей насадкой, залить 1 $^1/_2$ стакана кипятка и оставить в термосе на 3—4 часа. Крупу промыть, залить процеженным настоем шиповника и варить 15—20 минут на слабом огне. Затем поставить в теплое место (или укутать) на 10—15 минут. Подать с медом.

## Каша гречневая с миндалем

*$^1/_2$ стакана гречневой крупы, $^1/_2$ стакана сладкого миндаля, 2 стакана воды.*

Миндаль ошпарить кипятком, снять кожицу, растолочь в порошок или пропустить через мясорубку. Залить 1 стаканом кипятка. Когда смесь остынет, отжать через марлю. Гречку промыть, залить 1 стаканом воды, варить на слабом огне 15—20 минут под крышкой. Готовую кашу залить миндальным мо-

локом, довести до кипения, осторожно перемешать и на 10—15 минут поставить в теплое место (укутать).

### Каша гречневая рассыпчатая

*$^{1}/_{2}$ стакана гречневой крупы, $^{3}/_{4}$ стакана воды, 2 столовые ложки маргарина.*

Гречневую крупу перебрать, быстро промыть, откинуть на салфетку, слегка обсушить и обжарить на сковороде при непрерывном помешивании. Когда крупа начнет потрескивать, добавить маргарин и еще немного пожарить. Пересыпать крупу в кастрюлю с кипящей водой, посолить, варить на слабом огне 10—15 минут. Готовую кашу вместе с кастрюлей подержать в тепле (укутать) 10—15 минут.

### Каша овсяная на овощном бульоне

*$^{1}/_{2}$ стакана овсяной крупы, 1 морковка, 2—3 соцветия цветной капусты, 1—2 листа свежей капусты, 1 корень сельдерея, 1 корень петрушки, 1 $^{1}/_{2}$ стакана воды.*

Крупу тщательно промыть и замочить на 3—4 часа. Овощи почистить, помыть и мелко нарезать, залить 1 $^{1}/_{2}$ стакана воды и варить на слабом огне 10 минут. Овощной бульон остудить, не вынимая из него овощей, затем процедить. Воду, в которой была замочена крупа, слить. Крупу залить овощным бульоном, довести до кипения, варить 25—30 минут под крышкой на слабом огне. После окончания варки, не открывая крышки, на 10 минут поместить в теплое место (укутать).

### Каша овсяная с сухофруктами

*$^{1}/_{2}$ стакана овсяной крупы, 2—3 штуки кураги, 2—3 сушеных яблока, 1 сушеная груша,*

*1 столовая ложка изюма, $1\frac{1}{2}$ стакана воды, 2 столовые ложки маргарина.*

Овсяную крупу и сухофрукты промыть, залить водой и оставить на несколько часов. Сухофрукты вынуть, крупу с водой довести до кипения, кашу варить 30 минут от момента закипания на слабом огне под крышкой. Сухофрукты мелко нарезать, добавить в готовую кашу, перемешать и поставить в теплое место (или укутать) на 10—15 минут.

## Каша овсяная с черносливом

*$\frac{1}{2}$ стакана овсяной крупы, 10 штук сушеного чернослива, $1\frac{1}{2}$ стакана воды, $\frac{1}{4}$ чайной ложки корицы, 1 морковка, 2 столовые ложки маргарина.*

Овсяную крупу и чернослив промыть, смешать, залить водой на 3—4 часа (или на ночь). Чернослив вынуть, крупу с водой довести до кипения, кашу варить на слабом огне 20—30 минут от момента закипания. Из чернослива вынуть косточки, мелко нарезать. Морковь почистить, натереть на мелкой терке, потушить в маргарине. В готовую кашу положить чернослив, морковь, корицу, перемешать, дать постоять в тепле 5—10 минут.

## Каша овсяная с яблоком

*$\frac{1}{2}$ стакана овсяной крупы, 1 яблоко, $\frac{1}{4}$ чайной ложки корицы, 2 столовые ложки маргарина, 1 пакетик ванильного сахара, 1 стакан воды.*

Овсяную крупу промыть и замочить на ночь в одном стакане воды. Утром, не сливая воды, сварить кашу на слабом огне под крышкой в течение 20 минут от момента закипания. Пока каша варится,

натереть на мелкой терке яблоко, смешать с корицей и ванильным сахаром, потушить 2—3 минуты в маргарине при постоянном помешивании. Кашу смешать с тушеным яблоком, дать постоять 2—3 минуты.

## Каша перловая с луком

*1/2 стакана перловой крупы, 2 луковицы, 3 столовые ложки растительного масла, 1 стакан воды, 1/4 чайной ложки молотого имбиря, соль.*

Перловую крупу промыть и замочить в воде на 3—4 часа (можно на ночь). Затем воду слить, залить крупу стаканом свежей воды, довести до кипения и варить 20—30 минут под крышкой на слабом огне. Лук мелко нашинковать, обжарить до золотистого цвета на растительном масле. Приготовленную кашу переложить на сковородку с обжаренным луком, посолить, перемешать, прогреть на слабом огне 2—3 минуты под крышкой, перед подачей добавить имбирь.

## Каша пшенная «Аленький цветочек»

*1/2 стакана пшенной крупы, 1 маленькая свекла, 2 столовые ложки маргарина, 1 столовая ложка меда, 1 1/2 стакана воды, 1/2 пакетика ванильного сахара.*

Крупу тщательно промыть и замочить на 1 час. Свеклу почистить, натереть на мелкой терке и обжарить на маргарине вместе с медом до исчезновения жидкости. Воду из крупы слить. Свеклу смешать с пшеном, залить 1 1/2 стакана воды и запечь в духовке до готовности. Затем духовку выключить, каше дать постоять в ней еще 4—5 минут. Перед подачей добавить ванилин.

3 Зак. 1594

## Каша пшенная с грушами

*1/2 стакана пшенной крупы, 1 крупная спелая груша, 2 столовые ложки маргарина, 1 стакан воды.*

Пшенную крупу тщательно промыть и выложить тонким слоем на салфетку, дать обсохнуть. Маргарин растопить на дне кастрюли на слабом огне, добавить крупу и обжарить ее при постоянном помешивании, пока не впитается весь маргарин. Добавить воду и варить 20 минут под крышкой на слабом огне. Грушу почистить и натереть на мелкой терке. Полученное пюре добавить в кашу в конце варки, перемешать и дать постоять в теплом месте 5—10 минут.

## Каша пшенная с луком и морковью

*1/2 стакана пшенной крупы, 1 луковица, 1 морковка, 2 столовые ложки маргарина, 1/4 чайной ложки имбиря, 1 1/2 стакана воды.*

Пшенную крупу тщательно промыть, замочить на 1—2 часа. Затем воду слить, налить 1 стакан свежей воды, варить на слабом огне 10 минут. В это время морковь почистить, натереть на крупной терке. Лук почистить, нарезать тонкими кольцами. Лук и морковь обжарить на маргарине до исчезновения жидкости. Сваренную кашу смешать с овощами, добавить имбирь, 1/2 стакана кипяченой воды и поставить на 10 минут в разогретую духовку.

## Каша пшенная с орехами и курагой

*1/2 стакана пшенной крупы, 1/4 стакана мелко дробленных грецких орехов (или фундука), 3—4 штуки кураги, 1/4 чайной ложки корицы, 1 1/2 стакана воды, 2 столовые ложки маргарина.*

Пшенную крупу и курагу тщательно промыть, замочить вместе в $1\,^1/_2$ стакана воды и оставить на 2—3 часа. В той же воде варить 15—20 минут на слабом огне под крышкой. Затем в кашу добавить орехи, маргарин и корицу, осторожно перемешать и дать постоять в теплом месте 2—3 минуты.

## Каша пшенная с тыквой

*$^1/_2$ стакана пшенной крупы, 300 г очищенной от кожуры тыквы, $^1/_4$ стакана очищенных семян тыквы, 1 столовая ложка меда, $^1/_4$ чайной ложки корицы, $1\,^1/_2$ стакана воды.*

Пшенную крупу промыть, залить водой и оставить на 2—3 часа. Тыкву мелко нашинковать, замочить $^1/_2$ стакана воды, варить 15—20 минут. Готовую тыкву смешать с медом, мелко нарезанными семечками тыквы, добавить вымытую и замоченную крупу, 1 стакан кипяченой воды и запечь в духовке до готовности.

## Каша рисовая с тыквой и изюмом

*$^1/_2$ стакана риса, 200 г очищенной тыквы, 2 столовые ложки маргарина, $^1/_4$ стакана изюма, $^1/_4$ чайной ложки корицы, $1\,^1/_2$ стакана воды.*

Рис промыть, воду слить. Крупу тонким слоем выложить на салфетку, дать просохнуть. Тыкву тонко нарезать, залить $^1/_2$ стакана воды, варить на слабом огне 15—20 минут. Изюм промыть, добавить в тыкву за 3—4 минуты до окончания варки. Рис обжарить в маргарине при постоянном помешивании до прозрачности. Смешать с тыквой и изюмом, долить 1 стакан кипяченой воды, варить 10 минут, затем каст-

рюлю укутать и оставить в тепле еще на 10 минут. Перед подачей посыпать корицей.

## Каша ячневая с тыквой

*100 г ячневой крупы или пшена, 200 г тыквы, 2 столовые ложки сливочного масла, 1 стакан воды, сахар по вкусу.*

Ячневую крупу промыть. В кипящую воду добавить масло, крупу, сахар, настроганную стружкой тыкву. Запечь в духовке. Горячую кашу подать с маслом, остывшую — с фруктовым соком.

## Овощной салат с рисом

*125 г риса, 1 стручок сладкого перца, 1 корень сельдерея, 150 г майонеза, 1 1/2 стакана воды, 1 столовая ложка мелко нарезанной зелени петрушки и укропа, 1 веточка мяты, щепотка соли.*

Рис положить в слегка подсоленную кипящую воду и варить до готовности. Затем обдать холодной водой в дуршлаге и остудить. Пока рис остывает, разрезать пополам сладкий перец, удалить сердцевину с семенами, вымыть, нарезать соломкой. Сельдерей вымыть и нарезать кусочками. Зелень смешать с майонезом, добавить мелко нарезанную мяту, перемешать и полученным соусом заправить салат.

## Рис с вишней

*1/4 стакана риса, 1 стакан вишни (свежей или мороженой), 3 столовые ложки меда, 1 1/2 стакана воды.*

Рис промыть, залить 1/2 стакана воды, оставить на 30 минут, затем сварить в той же воде из

слабом огне до выкипания воды. Вишню залить 1 стаканом воды, нагреть до кипения, протереть через сито либо отжать через марлю. В полученное пюре добавить мед, сваренный рис и варить еще 10 минут на слабом огне под крышкой. Остудить, подать холодным.

## Рис с клубникой

*1/4 стакана риса, 1 стакан клубники (свежей или мороженой), 2 столовые ложки меда, 1 1/2 стакана воды.*

Рис промыть, залить 1/2 стакана воды, оставить на 30 минут, затем сварить в той же воде на слабом огне до выкипания воды. Клубнику залить 1 стаканом воды, нагреть до кипения, протереть через сито либо отжать через марлю. В полученное пюре добавить мед, сваренный рис и варить еще 10 минут на слабом огне под крышкой. Остудить, подать холодным.

## Рис с малиной

*1/4 стакана риса, 1 стакан малины (свежей или мороженой), 2 столовые ложки меда, 1 1/2 стакана воды.*

Рис промыть, залить 1/2 стакана воды, оставить на 30 минут, затем варить в той же воде на слабом огне до выкипания воды. Малину залить 1 стаканом воды, нагреть до кипения, протереть через сито либо отжать через марлю. В полученное пюре добавить мед, сваренный рис и варить еще 10 минут на слабом огне под крышкой. Остудить, подать холодным.

## Рис с тушеными овощами

*1/2 стакана риса, 1 сладкий перец, 1 помидор, 1 луковица, 2 дольки чеснока, 1/2 чайной лож-*

*ки молотого имбиря, по 1 чайной ложке нарезанной зелени петрушки и сельдерея, 5—6 маслин без косточек, 1 стакан воды, 2 столовые ложки маргарина.*

Рис промыть и замочить в 1 стакане воды на 3—4 часа. Помидоры ошпарить кипятком и снять кожицу, у перца вынуть сердцевину. Помидоры, лук и перец нарезать кружочками, чеснок мелко нашинковать, маслины нарезать на четыре части. Овощи смешать с маргарином и потушить на слабом огне 1[illegible] минут. Добавить рис вместе с водой, перемешать, готовить под крышкой еще 10—15 минут. Огонь выключить, добавить имбирь и зелень, дать настояться под крышкой в течение 2—3 минут.

## Суп рисовый с курагой

*2—3 штуки кураги, 1 столовая ложка риса, 1 столовая ложка сахара, 1 1/2 стакана воды.*

Курагу вымыть в теплой воде, залить стаканом холодной воды и варить в закрытой посуде на слабом огне. Сваренную курагу протереть через сито вместе с отваром. Рис перебрать, промыть, опустить в кипящую воду и варить до размягчения, после чего добавить приготовленное из кураги пюре, сахар и прокипятить. Подать в горячем или охлажденном виде.

## Суп рисовый с яблоком и изюмом

*2 столовые ложки риса, 1 стакан воды, 1 измельченное яблоко, сок и цедра 1 лимона, 1 столовая ложка сахара, 2 столовые ложки изюма.*

Промытый рис сварить в небольшом количестве воды почти до готовности, добавить яблоко,

сок и измельченную цедру лимона, сахар. Варить до готовности риса. Приготовленный суп подать с изюмом.

### Суп томатный с перловкой

*1 столовая ложка перловой крупы, 1 крупный помидор, 1 столовая ложка сливочного масла, 1/2 средней морковки, 1/2 небольшой луковицы, по 1 веточке укропа и петрушки, 2 стакана воды, соль, перец.*

Крупу замочить на 3—4 часа, затем воду слить. Добавить 1 стакан свежей воды и варить на слабом огне под крышкой 1 час. Помидор ошпарить кипятком, снять кожуру, залить 1 стаканом воды, варить на слабом огне вместе с луком, морковью и зеленью в течение 30—40 минут. Затем воду слить в отдельную посуду, а смесь овощей измельчить в миксере до получения однородной массы. Добавить сливочное масло, соль, перец и взбить еще раз в течение 30—40 секунд. Полученную смесь соединить с отваренной крупой, овощным отваром и нагреть до кипения, но не кипятить.

## МУЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

### Блинчики с авокадо

*1 стакан гречневой муки, 1/4 стакана пшеничной муки, 2 стакана воды, 1/2 чайной ложки соли, 2 столовые ложки растительного масла, 50 г свежих дрожжей, 1 столовая ложка меда. Для начинки: 1 крупный спелый авокадо, 8—10 перьев зеленого лука, 2 помидора, 1 чайная ложка кетчупа, 2 чайные ложки лимонного сока, молотый имбирь по вкусу.*

Дрожжи развести в стакане теплой воды вместе с медом. Добавить гречневую муку, хорошенько взбить и дать тесту подняться в теплом месте. Добавить пшеничную муку вместе с солью и растительным маслом, влить стакан горячей воды. Тесто взбить еще раз и снова поставить в теплое место. Когда тесто подойдет, выпечь блины на смазанной жиром сковородке или в блиннице. Для приготовления начинки авокадо очистить от кожуры и сердцевины, мелко нарезать. С помидоров снять кожицу, нарезать и вынуть семена. Нарезанные авокадо и помидоры смешать с кетчупом, лимонным соком и имбирем. Взбить в миксере в течение 2–3 минут. Добавить нарезанный зеленый лук и оставить на 20 минут. Одну половинку готового блинчика намазать приготовленной массой и накрыть второй половинкой.

## Блинчики с апельсиновым соусом

*1 стакан гречневой муки, 3/4 стакана пшеничной муки, 2 стакана воды, 1/2 чайной ложки соли, 2 столовые ложки растительного масла, 50 г свежих дрожжей, 1 столовая ложка меда. Для соуса: 1 апельсин, 8 крупных ягод клубники, 1/2 стакана черники, 1 столовая ложка сахара, 1/2 чайной ложки меда.*

Дрожжи развести в стакане теплой воды вместе с медом. Добавить гречневую муку, хорошенько взбить и дать тесту подняться в теплом месте. Добавить пшеничную муку вместе с солью и растительным маслом, влить стакан горячей воды. Тесто взбить еще раз и снова поставить в теплое место. Когда тесто подойдет, выпечь блины на смазанной жиром сковородке или в блиннице. Для приготовления соуса апельсин очистить, разделить на дольки. С каждой дольки снять пленку, оставив только мякоть. Все действия производить над миской, чтобы не пропало ни

капли сока. Добавить чернику, ягоды клубники, каждую из которых разрезать на 4 части, всыпать сахар, влить жидкий мед. Все осторожно, чтобы не повредить ягоды, перемешивать до тех пор, пока сахар полностью не растворится. Готовые блинчики полить соусом.

## Блинчики с зеленым луком

*2 стакана пшеничной муки, 2 стакана воды, 1 палочка (100 г) дрожжей, 50 г маргарина, 1 столовая ложка меда, 300 г зеленого лука.*

Дрожжи развести в $^1/_2$ стакана теплой воды. 1 стакан муки засыпать в кипящую воду с маргарином, немедленно снять с огня, добавить мед, хорошенько перемешать и остудить до 40 °С. Добавить разведенные дрожжи, перемешать и дать подойти. Всыпать остальную муку, влить 1 стакан теплой воды, перемешать и дать подойти еще раз. Зеленый лук нарезать на кусочки длиной 1 см, добавить в тесто, все тщательно перемешать. Выпекать на смазанной жиром сковородке или в блиннице.

## Блинчики с земляникой

*1 стакан гречневой муки, $^1/_4$ стакана пшеничной муки, 2 стакана воды, $^1/_2$ чайной ложки соли, 2 столовые ложки растительного масла, 50 г свежих дрожжей, 1 столовая ложка меда, 1 стакан земляники.*

Дрожжи развести в стакане теплой воды вместе с медом. Добавить гречневую муку, хорошенько взбить и дать тесту подняться в теплом месте. Добавить пшеничную муку вместе с солью и растительным маслом, влить стакан горячей воды. Тесто взбить еще раз и снова поставить в теплое место. Когда тесто

подойдет, добавить промытые и обсушенные ягоды земляники, все аккуратно перемешать. Выпечь блины на смазанной жиром сковородке или в блиннице.

### Блинчики с клубникой

*1 стакан пшеничной муки, 1 стакан гречневой крупы, 2 $^{1}/_{2}$ стакана воды, $^{1}/_{2}$ чайной ложки соли, 1 чайная ложка порошка лимонной кислоты, 1 чайная ложки пищевой соды, 3 столовые ложки растительного масла, 1 стакан мелкой клубники.*

Муку развести теплой водой с солью, всыпать лимонную кислоту и тщательно размешать. Всыпать соду, влить растительное масло, хорошо взбить и оставить на 30 минут. Затем добавить промытые и обсушенные ягоды земляники, все аккуратно перемешать. Выпекать на смазанной жиром сковородке или в блиннице.

### Блинчики с морковью и изюмом

*2 стакана пшеничной муки, 2 стакана воды, 1 палочка (100 г) дрожжей, 50 г маргарина, 1 столовая ложка меда, 4 морковки, 50 г сливочного масла, $^{1}/_{3}$ стакана изюма без косточек.*

Дрожжи развести в $^{1}/_{2}$ стакана теплой воды. 1 стакан муки засыпать в кипящую воду с маргарином, немедленно снять с огня, добавить мед, хорошенько перемешать и остудить до 40 °С. Добавить разведенные дрожжи, перемешать и дать подойти. Всыпать остальную муку, влить 1 стакан теплой воды, перемешать и дать подойти еще раз. Морковь натереть на мелкой терке и 5—6 минут протушить с маслом и изюмом на слабом огне, затем остудить и добавить в

тесто, все тщательно перемешать. Выпекать на смазанной жиром сковородке или в блиннице.

## Блинчики с начинкой из варенья и орехов

*2 стакана пшеничной муки, 2 стакана воды, 1 палочка (100 г) дрожжей, 50 г маргарина, 1 столовая ложка меда. Для начинки: 100 г очищенных орехов, 150—200 г варенья или мармелада.*

Дрожжи развести в 1/2 стакана теплой воды. 1 стакан муки засыпать в кипящую воду с маргарином, немедленно снять с огня, добавить мед, хорошенько перемешать и остудить до 40 °С. Добавить разведенные дрожжи, перемешать и дать подойти. Всыпать остальную муку, влить 1 стакан теплой воды, перемешать и дать подойти еще раз. Выпекать на смазанной жиром сковородке или в блиннице. Каждый испеченный блинчик смазать вареньем и посыпать измельченными орехами. Блинчики сложить в стопки по 5—6 штук. При желании верх украсить измельченными орехами и ягодами из варенья.

## Блинчики со сливами

*1 стакан пшеничной муки, 1 стакан гречневой крупы, 2 1/2 стакана воды, 1/2 чайной ложки соли, 1 чайная ложка порошка лимонной кислоты, 1 чайная ложки пищевой соды, 3 столовые ложки растительного масла, 200 г слив, 1 чайная ложки корицы.*

Муку развести теплой водой с солью, всыпать лимонную кислоту и тщательно размешать. Всыпать соду, влить растительное масло, хорошо взбить и оставить на 30 минут. Сливы размять вил-

кой, добавить в тесто вместе с корицей, все аккуратно перемешать. Выпекать на смазанной жиром сковородке или в блиннице.

## Бутерброды со сладким перцем и луком

*2 ломтика белого хлеба, 1 луковица, 2 крупных сладких перца, 1/4 лимона, 1 столовая ложка кетчупа, 1 чайная ложка растительного масла, 2 чайные ложки майонеза.*

Лук и сладкий перец нарезать колечками и стушить в растительном масле, добавив небольшое количество воды, до мягкости. Затем приготовить маринад из сока лимона, кетчупа и оставить в нем тушеные лук и перец на ночь. Ломтики хлеба обжарить на сковороде или в ростере в слабом режиме по одной минуте с каждой стороны. На хлеб положить извлеченные из маринада лук и перец, сверху положить по 1 чайной ложке майонеза. Запечь в духовке или ростере.

## Вареники с картофелем

*2 стакана муки, 2 столовые ложки сливочного масла, 1/2 стакана кипятка, 400 г картофеля, 1—2 луковицы, 1 столовая ложка растительного масла, соль по вкусу.*

Заливая в муку подсоленный кипяток, медленно замешать тесто с помощью ложки, добавить масло, вымесить тесто до однородного состояния. Тесто тонко раскатать в пласт толщиной 2 мм и с помощью небольшого стаканчика разрезать на маленькие лепешки. Для приготовления фарша очищенный картофель отварить, протереть горячим и смешать с поджаренным луком. На лепешки выложить шарики из

теста и защипать, придав форму вареника. Готовить на пару.

## Вареники с вишней

*Для теста: 2 стакана муки, 2 столовые ложки сливочного масла, 1/2 стакана кипятка воды. Для начинки: 400 г свежих вишен, 1 1/2 стакана сахара, 2 столовые ложки крахмала, 1/2 стакана сахарной пудры для посыпки.*

Заливая в муку подсоленный кипяток, медленно замешать тесто с помощью ложки, добавить масло, вымесить тесто до однородного состояния. Для приготовления начинки из вишен вынуть косточки, сок слить, ягоды смешать с сахаром и крахмалом. Из теста скатать колбаску диаметром 3—4 см, нарезать кружочками толщиной 2 см. Из каждого кусочка раскатать кружок толщиной в 3—4 мм, уложить на середину начинку, края защипать. Готовить на пару немедленно. Готовые вареники посыпать сахарной пудрой.

## Вареники с капустой

*Для теста: 2 стакана муки, 2 столовые ложки сливочного масла, 1/2 стакана кипятка, щепотка соли. Для начинки: 500 г квашеной капусты, 150 г копченого шпика, 1 луковица.*

Заливая в муку подсоленный кипяток, медленно замешать тесто с помощью ложки, добавить масло, вымесить тесто до однородного состояния. Для приготовления начинки капусту потушить с поджаренным шпиком и луком до полусухого состояния. Из теста скатать колбаску диаметром 3—4 см, нарезать кружочками толщиной 2 см. Из каждого кусочка рас-

катать кружок толщиной в 3—4 мм, уложить на середину начинку, края защипать. Готовить на пару.

## Вареники с клубникой

*Для теста: 2 стакана муки, 2 столовые ложки сливочного масла, 1/2 стакана кипятка, щепотка соли. Для начинки: 400 г свежих ягод клубники, 1 1/2 стакана сахара, 2 столовые ложки крахмала, 1/2 стакана сахарной пудры для посыпки.*

Заливая в муку подсоленный кипяток, медленно замешать тесто с помощью ложки, добавить масло, вымесить тесто до однородного состояния. Для приготовления начинки ягоды смешать с сахаром и крахмалом. Из теста скатать колбаску диаметром 3—4 см, нарезать кружочками толщиной 2 см. Из каждого кусочка раскатать кружок толщиной в 3—4 мм, уложить на середину начинку, края защипать. Готовить на пару немедленно. Готовые вареники посыпать сахарной пудрой.

## Вареники с малиной

*Для теста: 2 стакана муки, 2 столовые ложки сливочного масла, 1/2 стакана кипятка, щепотка соли. Для начинки: 400 г свежих ягод малины, 1 1/2 стакана сахара, 2 столовые ложки крахмала, 1/2 стакана сахарной пудры для посыпки.*

Заливая в муку подсоленный кипяток, медленно замешать тесто с помощью ложки, добавить масло, вымесить тесто до однородного состояния. Для приготовления начинки ягоды малины смешать с сахаром и крахмалом. Из теста скатать колбаску диаметром 3—4 см, нарезать кружочками толщиной 2 см.

Из каждого кусочка раскатать кружок толщиной в 3—4 мм, уложить на середину начинку, края защипать. Готовить на пару немедленно. Готовые вареники посыпать сахарной пудрой.

## Вареники с черникой

*Для теста: 2 стакана муки, 2 столовые ложки сливочного масла, $^1/_2$ стакана кипятка, щепотка соли. Для начинки: 400 г ягод черники, 1 $^1/_2$ стакана сахара, 2 столовые ложки крахмала, $^1/_2$ стакана сахарной пудры для посыпки.*

Заливая в муку подсоленный кипяток, медленно замешать тесто с помощью ложки, добавить масло, вымесить тесто до однородного состояния. Для приготовления начинки ягоды смешать с сахаром и крахмалом. Из теста скатать колбаску диаметром 3—4 см, нарезать кружочками толщиной 2 см. Из каждого кусочка раскатать кружок толщиной в 3—4 мм, уложить на середину начинку, края защипать. Готовить на пару немедленно. Готовые вареники посыпать сахарной пудрой.

## Вареники с яблоками

*Для теста: 2 стакана муки, 2 столовые ложки сливочного масла, $^1/_2$ стакана кипятка, щепотка соли. Для начинки: 400 г яблок, $^1/_2$ стакана сахара, 2 столовые ложки крахмала, $^1/_2$ чайной ложки корицы, $^1/_2$ стакана сахарной пудры для посыпки.*

Заливая в муку подсоленный кипяток, медленно замешать тесто с помощью ложки, добавить масло, вымесить тесто до однородного состояния. Для приготовления начинки яблоки мелко нарезать, сме-

шать с сахаром, корицей и крахмалом. Из теста скатать колбаску диаметром 3—4 см, нарезать кружками толщиной 2 см. Из каждого кусочка раскатать кружок толщиной в 3—4 мм, уложить на середину начинку, края защипать. Готовить на пару немедленно. Готовые вареники посыпать сахарной пудрой.

## Галушки с ежевикой

*Для теста: 2 стакана муки, $^1/_2$ стакана кипятка, 2 столовые ложки сливочного масла, щепотка соли. Для соуса: 1 стакан ягод ежевики, 3 столовые ложки сливочного масла, $^1/_2$ стакана сахарной пудры.*

Заливая в муку подсоленный кипяток, медленно замешать тесто с помощью ложки, добавить масло, вымесить тесто до однородного состояния. Затем тонко раскатать, разрезать на квадратики 3х3 см. Сварить на пару. Выложить на тарелку, полить растопленным маслом. Перебранные и вымытые ягоды взбить в миксере с сахарной пудрой, смесь процедить и залить ею галушки.

## Галушки с земляникой

*Для теста: 2 стакана муки, $^1/_2$ стакана кипятка, 2 столовые ложки сливочного масла, щепотка соли. Для соуса: 1 стакан ягод земляники, 3 столовые ложки сливочного масла, $^1/_2$ стакана сахарной пудры.*

Заливая в муку подсоленный кипяток, медленно замешать тесто с помощью ложки, добавить масло, вымесить тесто до однородного состояния. Затем тонко раскатать, разрезать на квадратики 3х3 см. Сварить на пару. Выложить на тарелку, полить рас-

топленным маслом. Перебранные и вымытые ягоды взбить в миксере с сахарной пудрой, смесью залить галушки.

## Галушки с клубникой

*Для теста: 2 стакана муки, $^1/_2$ стакана кипятка, 2 столовые ложки сливочного масла, щепотка соли. Для соуса: 1 стакан ягод клубники, 3 столовые ложки сливочного масла, $^1/_2$ стакана сахарной пудры.*

Заливая в муку подсоленный кипяток, медленно замешать тесто с помощью ложки, добавить масло, вымесить тесто до однородного состояния. Затем тонко раскатать, разрезать на квадратики 3х3 см. Сварить на пару. Выложить на тарелку, полить растопленным маслом. Перебранные и вымытые ягоды взбить в миксере с сахарной пудрой, смесь процедить и залить ею галушки.

## Галушки с клюквой

*Для теста: 2 стакана муки, $^1/_2$ стакана кипятка, 2 столовые ложки сливочного масла, щепотка соли. Для соуса: 1 стакан ягод клюквы, 100 г меда, 3 столовые ложки сливочного масла.*

Заливая в муку подсоленный кипяток, медленно замешать тесто с помощью ложки, добавить масло, вымесить тесто до однородного состояния. Затем тонко раскатать, разрезать на квадратики 3х3 см. Сварить на пару. Выложить на тарелку, полить растопленным маслом. Перебранные и вымытые ягоды клюквы смешать с медом, полученным соусом залить галушки.

## Галушки с крыжовником

*Для теста: 2 стакана муки, 1/2 стакана кипятка, 2 столовые ложки сливочного масла, щепотка соли. Для соуса: 1 стакан ягод крыжовника, 3 столовые ложки сливочного масла, 1/2 стакана сахарной пудры.*

Заливая в муку подсоленный кипяток, медленно замешать тесто с помощью ложки, добавить масло, вымесить тесто до однородного состояния. Затем тонко раскатать, разрезать на квадратики 3х3 см. Сварить на пару. Выложить на тарелку, полить растопленным маслом. Перебранные и вымытые ягоды взбить в миксере с сахарной пудрой, смесь процедить и залить ею галушки.

## Галушки со сливами

*Для теста: 2 стакана муки, 1/2 стакана кипятка, 2 столовые ложки сливочного масла, щепотка соли. Для соуса: 200 г слив, 3 столовые ложки сливочного масла, 1/2 стакана сахарной пудры.*

Заливая в муку подсоленный кипяток, медленно замешать тесто с помощью ложки, добавить масло, вымесить тесто до однородного состояния. Затем тонко раскатать, разрезать на квадратики 3х3 см. Сварить на пару. Выложить на тарелку, полить растопленным маслом. Из вымытых слив удалить косточки, взбить в миксере с сахарной пудрой, смесь процедить и залить ею галушки.

## Галушки со смородиной

*Для теста: 2 стакана муки, 1/2 стакана кипятка, 2 столовые ложки сливочного мас-*

*ла, щепотка соли. Для соуса: 1 стакан ягод смородины, 3 столовые ложки сливочного масла, $^1/_2$ стакана сахарной пудры.*

Заливая в муку подсоленный кипяток, медленно замешать тесто с помощью ложки, добавить масло, вымесить тесто до однородного состояния. Затем тонко раскатать, разрезать на квадратики 3x3 см. Сварить на пару. Выложить на тарелку, полить растопленным маслом. Перебранные и вымытые ягоды смородины взбить в миксере с сахарной пудрой, смесь процедить и залить ею галушки.

## Галушки с черникой

*Для теста: 2 стакана муки, $^1/_2$ стакана кипятка, 2 столовые ложки сливочного масла, щепотка соли. Для соуса: 1 стакан ягод черники, 50 г меда, 3 столовые ложки сливочного масла.*

Заливая в муку подсоленный кипяток, медленно замешать тесто с помощью ложки, добавить масло, вымесить тесто до однородного состояния. Затем тонко раскатать, разрезать на квадратики 3x3 см. Сварить на пару. Выложить на тарелку, полить растопленным маслом. Перебранные и вымытые ягоды смешать с медом, полученным соусом залить галушки.

## Оладьи с вареным картофелем

*2 стакана пшеничной муки, 1 стакан воды, 50 г дрожжей, 1 столовая ложка меда, 4 столовые ложки размятого в пюре вареного картофеля.*

Дрожжи развести в теплой воде с медом, дать подойти. Добавить муку, хорошо вымесить тесто и дать подойти. В подошедшее тесто добавить картофельное пюре, осторожно размешать. Жарить с двух сторон, выкладывая на смазанную растительным маслом сковородку по 1—2 столовые ложки теста.

## Оладьи с вареной свеклой

*2 стакана пшеничной муки, 1 стакан воды, 50 г дрожжей, 1 столовая ложка меда, $^1/_2$ стакана натертой на мелкой терке вареной свеклы.*

Дрожжи развести в теплой воде с медом, дать подойти. Добавить муку, хорошо вымесить тесто и дать подойти. В подошедшее тесто добавить свеклу, осторожно размешать. Жарить с двух сторон, выкладывая на смазанную растительным маслом сковородку по 1—2 столовые ложки теста.

## Оладьи с вишней

*2 стакана пшеничной муки, 1 стакан воды, 50 г дрожжей, 1 столовая ложка меда, $^1/_2$ стакана вишни без косточек.*

Дрожжи развести в теплой воде с медом, дать подойти. Добавить муку, хорошо вымесить тесто и дать подойти. В подошедшее тесто добавить измельченную вишню, осторожно размешать. Жарить с двух сторон, выкладывая на смазанную растительным маслом сковородку по 1—2 столовые ложки теста.

## Оладьи с земляникой

*2 стакана пшеничной муки, 1 стакан воды, 50 г дрожжей, 1 столовая ложка меда, 1/2 стакана земляники.*

Дрожжи развести в теплой воде с медом, дать подойти. Добавить муку, хорошо вымесить тесто и дать подойти. В подошедшее тесто добавить растертую землянику, осторожно размешать. Жарить с двух сторон, выкладывая на смазанную растительным маслом сковородку по 1—2 столовые ложки теста.

## Оладьи с изюмом

*2 стакана пшеничной муки, 1 стакан воды, 50 г дрожжей, 1 столовая ложка меда, 2 столовые ложки изюма без косточек.*

Дрожжи развести в теплой воде с медом, дать подойти. Добавить муку, хорошо вымесить тесто и дать подойти. В подошедшее тесто добавить промытый и высушенный изюм, осторожно размешать. Жарить с двух сторон, выкладывая на смазанную растительным маслом сковородку по 1—2 столовые ложки теста.

## Оладьи с кабачками

*2 стакана пшеничной муки, 1 стакан воды, 50 г дрожжей, 1 столовая ложка меда, 3/4 стакана натертых на крупной терке кабачков.*

Дрожжи развести в теплой воде с медом, дать подойти. Добавить муку, хорошо вымесить тесто и дать подойти. В подошедшее тесто добавить кабачки, осторожно размешать. Жарить с двух сторон,

выкладывая на смазанную растительным маслом сковородку по 1—2 столовые ложки теста.

### Оладьи с курагой

*2 стакана пшеничной муки, 1 стакан воды, 50 г дрожжей, 1 столовая ложка меда, 2 столовые ложки измельченной кураги.*

Дрожжи развести в теплой воде с медом, дать подойти. Добавить муку, хорошо вымесить тесто и дать подойти. В подошедшее тесто добавить курагу, осторожно размешать. Жарить с двух сторон, выкладывая на смазанную растительным маслом сковородку по 1—2 столовые ложки теста.

### Оладьи с морковью

*1 1/2 стакана пшеничной муки, 3/4 стакана воды, 50 г дрожжей, 1 столовая ложка меда, 1 стакан натертой на мелкой терке моркови.*

Дрожжи развести в теплой воде с медом, дать подойти. Добавить муку, хорошо вымесить тесто и дать подойти. В подошедшее тесто добавить морковь, осторожно размешать. Жарить с двух сторон, выкладывая на смазанную растительным маслом сковородку по 1—2 столовые ложки теста.

### Оладьи с начинкой из абрикосов

*2 стакана пшеничной муки, 1 стакан воды, 50 г дрожжей, 1 столовая ложка меда, 8—10 абрикосов, растительное масло для жарения.*

Дрожжи развести в теплой воде с медом, дать подойти. Добавить муку, хорошо вымесить тес-

то и дать подойти. Для приготовления начинки абрикосы вымыть, обсушить и нарезать на мелкие кусочки. Выложить 1 столовую ложку теста в раскаленное масло на сковородке, быстро положить 1 чайную ложку начинки, сверху еще 1 столовую ложку теста. Жарить с двух сторон до готовности.

## Оладьи с начинкой из груш

*2 стакана пшеничной муки, 1 стакан воды, 50 г дрожжей, 1 столовая ложка меда, 3—4 груши, растительное масло для жарения.*

Дрожжи развести в теплой воде с медом, дать подойти. Добавить муку, хорошо вымесить тесто и дать подойти. Для приготовления начинки груши вымыть, обсушить, нарезать тонкими ломтиками. Выложить 1 столовую ложку теста в раскаленное масло на сковородке, быстро положить 1—2 ломтика груш, сверху еще 1 столовую ложку теста. Жарить с двух сторон до готовности.

## Оладьи с начинкой из зеленого лука

*2 стакана пшеничной муки, 1 стакан воды, 50 г дрожжей, 1 столовая ложка меда, 2 стакана мелко нарезанного зеленого лука, 2 столовые ложки сливочного масла, растительное масло для жарения.*

Дрожжи развести в теплой воде с медом, дать подойти. Добавить муку, хорошо вымесить тесто и дать подойти. Для приготовления начинки лук слегка обжарить в сливочном масле, остудить. Выложить 1 столовую ложку теста в раскаленное масло на сковородке, быстро положить 1 чайную ложку начинки, сверху еще 1 столовую ложку теста. Жарить с двух сторон до готовности.

## Оладьи с начинкой из капусты

*2 стакана пшеничной муки, 1 стакан воды, 50 г дрожжей, 1 столовая ложка меда, 1½ стакана мелко шинкованной капусты, 1 небольшая луковица, 2 столовые ложки сливочного масла, растительное масло для жарения, соль по вкусу.*

Дрожжи развести в теплой воде с медом, дать подойти. Добавить муку, хорошо вымесить тесто и дать подойти. Для приготовления начинки лук нашинковать, вместе с капустой зажарить в сливочном масле, посолить. Выложить 1 столовую ложку теста в раскаленное масло на сковородке, быстро положить 2 чайные ложки начинки, сверху еще 1 столовую ложку теста. Жарить с двух сторон до готовности.

## Оладьи с начинкой из слив

*2 стакана пшеничной муки, 1 стакан воды, 50 г дрожжей, 1 столовая ложка меда, 10 слив, растительное масло для жарения.*

Дрожжи развести в теплой воде с медом, дать подойти. Добавить муку, хорошо вымесить тесто и дать подойти. Для приготовления начинки сливы вымыть, обсушить, разделить на половинки, удалить косточки. Выложить 1 столовую ложку теста в раскаленное масло на сковородке, быстро положить половинку сливы, сверху еще 1 столовую ложку теста. Жарить с двух сторон до готовности.

## Оладьи с начинкой из яблок

*2 стакана пшеничной муки, 1 стакан воды, 50 г дрожжей, 1 столовая ложка меда, 3—4 яблока, растительное масло для жарения.*

Дрожжи развести в теплой воде с медом, дать подойти. Добавить муку, хорошо вымесить тесто и дать подойти. Для приготовления начинки яблоки вымыть, обсушить, нарезать на тонкие кружки. Выложить 1 столовую ложку теста в раскаленное масло на сковородке, быстро положить 1—2 ломтика яблока, сверху еще 1 столовую ложку теста. Жарить с двух сторон до готовности.

## Оладьи с черникой

*2 стакана пшеничной муки, 1 стакан воды, 50 г дрожжей, 1 столовая ложка меда, 1/2 стакана черники.*

Дрожжи развести в теплой воде с медом, дать подойти. Добавить муку, хорошо вымесить тесто и дать подойти. В подошедшее тесто добавить чернику, осторожно размешать. Жарить с двух сторон, выкладывая на смазанную растительным маслом сковородку по 1—2 столовые ложки теста.

## Оладьи с черносливом

*2 стакана пшеничной муки, 1 стакан воды, 50 г дрожжей, 1 столовая ложка меда, 2 столовые ложки измельченного чернослива.*

Дрожжи развести в теплой воде с медом, дать подойти. Добавить муку, хорошо вымесить тесто и дать подойти. В подошедшее тесто добавить чернослив, осторожно размешать. Жарить с двух сторон, выкладывая на смазанную растительным маслом сковородку по 1—2 столовые ложки теста.

## Оладьи с финиками

*2 стакана пшеничной муки, 1 стакан воды, 50 г дрожжей, 1 столовая ложка меда, 2 столовые ложки мелко нарезанных фиников.*

Дрожжи развести в теплой воде с медом, дать подойти. Добавить муку, хорошо вымесить тесто и дать подойти. В подошедшее тесто добавить финики, осторожно размешать. Жарить с двух сторон, выкладывая на смазанную растительным маслом сковородку по 1—2 столовые ложки теста.

## Пирог лимонный

*Для теста: 3 стакана муки, 2/3 стакана теплой воды, 1 столовая ложка растительного масла, 1 чайная ложка сахара, 15—20 г сухих дрожжей. Для начинки: 1 лимон с толстой кожей, 1 стакан сахара, корица или ваниль по вкусу.*

Лимон натереть вместе с кожей на мелкой терке, смешать с сахаром, корицей или ванилью. Замесить опару из половины нормы муки, воды и дрожжей. Когда опара поднимется, добавить сахар, растительное масло, остальную муку и выбивать тесто до тех пор, пока оно не перестанет прилипать к рукам. Затем положить тесто в ту же кастрюлю, где готовилась опара, и дать ему еще раз подойти. Тесто разделить на 2 части, каждую раскатать в пласт размером чуть больше размеров формы. На дно смазанной формы уложить один пласт теста, на него положить лимонную начинку и накрыть другим пластом. Края пирога защипать, верх слегка наколоть вилкой или ножом. Выпекать в духовке до готовности. Разрезать остывшим.

## Пирог открытый с ревенем

*Для теста: 1 $^1/_2$ стакана муки, 2 чайные ложки сухих дрожжей, $^1/_3$ стакана теплой воды, 2 столовые ложки сливочного масла, 1 чайная ложка сахара, $^1/_2$ столовой ложки растительного масла. Для начинки: 750 г ревеня, 100 г сахара, 1 чайная ложка сливочного масла, цедра лимона и корица по вкусу.*

Приготовить тесто. Для этого дрожжи и сахар развести теплой водой, дождаться появления пузырьков. Смешать с маслом и мукой, тщательно вымешивать на столе около 5 минут, раскатать в пласт толщиной в палец, выложить на противень, смазанный маслом, края загнуть наверх. Ревень нарезать, посыпать сахаром, закрыть крышкой и дать настояться. В образовавшийся от ревеня сироп добавить специи. Ревень равномерно распределить по поверхности теста, залить подготовленной смесью. Выпекать в духовке. Готовый пирог остудить, разрезать на кусочки, посыпать сахарной пудрой.

## Пирог с авокадо

*Для теста: 750 г муки, 1 $^1/_2$ стакана теплой воды, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка сахара, 25 г дрожжей. Для начинки: 1 крупный спелый авокадо, 8–10 перьев зеленого лука, 2 помидора, 1 чайная ложка кетчупа, 2 чайные ложки лимонного сока, молотый имбирь по вкусу.*

Замесить опару из половины нормы муки, воды и дрожжей. Когда опара поднимется, добавить сахар, растительное масло, остальную муку и выбивать тесто до тех пор, пока оно не перестанет прилипать к рукам. Затем положить тесто в ту же посуду, где готовилась опара, и дать ему еще раз подойти. Как

только тесто подойдет, половину его раскатать слоем в 1 см и уложить на противень. На тесто ровным слоем уложить начинку, сверху точно такой же слой раскатанного теста. Для приготовления начинки авокадо очистить от кожуры и сердцевины, мелко нарезать. С помидоров снять кожицу, нарезать и вынуть семена. Нарезанные авокадо и помидоры смешать с кетчупом и лимонным соком, посыпать молотым имбирем. Взбить в миксере, добавить нарезанный зеленый лук. Края обоих пластов защипать, а шов подогнуть вниз. Оставить на 15 минут для расстойки, затем смазать растительным маслом, верхнюю поверхность наколоть вилкой. Выпечь в духовке.

## Пирог с луком-пореем

*Для теста: 750 г муки, $1\,^1/_2$ стакана теплой воды, 2 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка соли, 1 столовая ложка сахара, 25 г дрожжей. Для начинки: 800 г порея, 2 столовые ложки сливочного масла, $^1/_2$ чайной ложки молотого имбиря.*

Лук-порей очистить, тщательно промыть. Нарезать зеленые листья полосками длиной в 5 см. Спассеровать порей со сливочным маслом, имбирем и остудить. Для приготовления теста замесить опару из половины нормы муки, воды и дрожжей. Когда опара поднимется, добавить сахар, растительное масло, остальную муку и выбивать тесто до тех пор, пока оно не перестанет прилипать к рукам. Затем положить тесто в ту же посуду, где готовилась опара, и дать ему еще раз подойти. Как только тесто подойдет, половину его раскатать слоем в 1 см и уложить на противень. На тесто ровным слоем уложить начинку, сверху точно такой же слой раскатанного теста. Края обоих пластов защипать, а шов подогнуть вниз. Оставить на 15 минут для расстойки, затем сма-

зать растительным маслом, верхнюю поверхность наколоть вилкой. Выпечь в духовке.

## Пирог с черникой

*Для теста: 350 г муки, 2 чайные ложки разрыхлителя, 150 г маргарина, 4—5 столовых ложек воды. Для начинки: 500 г черники, 2 столовые ложки муки, 1 стакан сахара, 2 столовые ложки сливочного масла.*

Муку и разрыхлитель смешать с маргарином, постепенно добавляя по одной ложке воду, и замесить крутое тесто ( месить до тех пор, пока тесто не начнет отделяться от стенок посуды). Быстро раскатать тесто, смазанную маслом форму на $^3/_4$ наполнить тестом, по поверхности теста разложить ягоды черники, слегка посыпав их мукой. Сверху все посыпать сахаром и положить небольшие кусочки сливочного масла. Накрыть оставшимся тестом. Выпекать в духовке.

## Пирог фруктовый

*Для теста: 1 стакан муки, 2 столовые ложки сливочного масла, 2 столовые ложки ледяной воды. Для начинки: по 150 г черники, ежевики, красной смородины и малины, 50 г молотого миндаля, $^1/_2$ стакана сахара, 1 лимон, 80 г гранатового сиропа.*

Приготовить тесто. Муку тщательно перемешать с маслом, влить холодную воду. Замесить тесто и на 30 минут поставить в холодное место. Раскатать из части теста пластину величиной с форму для духовки. Для приготовления начинки вымытые ягоды, миндаль, сахар, лимонный сок, гранатовый сироп выложить в форму на раскатанное тесто, хорошо

перемешать. Края формы сбрызнуть водой, сделать из теста бортики. На ягоды положить пластину из оставшегося теста, выступающие края отрезать, в середине вырезать отверстие. Выпекать в духовке до готовности.

## Пирожки с квашеной капустой

*Для теста: 750 г муки, 1 1/2 стакана теплой воды, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка сахара, 25 г дрожжей. Для начинки: 1 стакан квашеной капусты, 2—3 луковицы, 3—4 столовые ложки растительного масла, молотый имбирь по вкусу.*

Замесить опару из половины нормы муки, воды и дрожжей. Когда опара поднимется, добавить сахар, растительное масло, остальную муку и выбивать тесто до тех пор, пока оно не перестанет прилипать к рукам. Затем положить тесто в ту же посуду, где готовилась опара, и дать ему еще раз подойти. Как только тесто подойдет, нарезать его на порционные куски. Раскатать в виде лепешек круглой формы, на каждую положить начинку, края защипать, придать изделию форму лодочки, уложить швом вниз на посыпанную мукой доску для расстойки. Когда пирожки подойдут, поджарить их во фритюре. Для приготовления начинки капусту, если она очень кислая, промыть, ошпарить кипятком, мелко нарубить, добавить масло и тушить под крышкой, затем смешать с поджаренным мелко нарубленным луком, добавить молотый имбирь.

## Пирожки с луком

*2 стакана пшеничной муки, 1/2 стакана воды, 250 г зеленого лука, 1 стакан мелко*

*нарезанной зелени петрушки и укропа, 2 столовые ложки топленого масла, молотый имбирь вкусу.*

Из муки и воды замесить крутое тесто, раскатать в пласт толщиной 2 мм, вырезать кружки размером с чайное блюдце. Положить на каждый кружок фарш, состоящий из мелко нарубленного зеленого лука, зелени петрушки и укропа, смешанных с молотым имбирем и заправленных топленым маслом. Кружки завернуть в виде полумесяца, края защипать. Поджарить во фритюре.

## Пирожки с морковью

*Для теста: 750 г муки, 1 1/2 стакана теплой воды, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка сахара, 25 г дрожжей. Для начинки: 1—1,5 кг моркови, 100—150 г сливочного масла, 1—2 чайные ложки сахара.*

Замесить опару из половины нормы муки, воды и дрожжей. Когда опара поднимется, добавить сахар, растительное масло, остальную муку и выбивать тесто до тех пор, пока оно не перестанет прилипать к рукам. Затем положить тесто в ту же посуду, где готовилась опара, и дать ему еще раз подойти. Как только тесто подойдет, нарезать его на порционные куски. Раскатать в виде лепешек круглой формы, на каждую положить начинку, края защипать, придать изделию форму лодочки, уложить швом вниз на посыпанную мукой доску для расстойки. Когда пирожки подойдут, поджарить их во фритюре. Для приготовления начинки морковь очистить, мелко нарезать, положить в плоскую кастрюлю, добавить масло и тушить до готовности. Готовую морковь изрубить, добавить сахар.

## Пирожки с яблоками

*Для теста: 750 г муки, 1 1/2 стакана теплой воды, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка сахара, 25 г дрожжей. Для начинки:1 кг яблок,1 стакан сахара, 1 чайная ложка корицы.*

Замесить опару из половины нормы муки, воды и дрожжей. Когда опара поднимется, добавить сахар, растительное масло, остальную муку и выбивать тесто до тех пор, пока оно не перестанет прилипать к рукам. Затем положить тесто в ту же посуду, где готовилась опара, и дать ему еще раз подойти. Как только тесто подойдет, нарезать его на порционные куски. Раскатать в виде лепешек круглой формы, на каждую положить начинку, края защипать, придать изделию форму лодочки, уложить швом вниз на посыпанную мукой доску для расстойки. Когда пирожки подойдут, поджарить их во фритюре. Для приготовления начинки спелые яблоки, преимущественно кисло-сладких и кислых сортов, очистить от кожицы и семечек, нарезать дольками, пересыпать сахаром и корицей, дать постоять 15—20 минут.

## Пирожки с ягодами (малиной, клубникой, черникой)

*Для теста: 750 г муки, 1 1/2 стакана теплой воды, 2 столовые ложки растительного масла,1 столовая ложка сахара, 25 г дрожжей. Для начинки: 1 кг свежих ягод, 1 стакан сахара, 2 столовые ложки муки.*

Замесить опару из половины нормы муки, воды и дрожжей. Когда опара поднимется, добавить сахар, растительное масло, остальную муку и выбить тесто до тех пор, пока оно не перестанет прилипать к

рукам. Затем положить тесто в ту же посуду, где готовилась опара, и дать ему еще раз подойти. Как только тесто подойдет, нарезать его на порционные куски. Раскатать в виде лепешек круглой формы, на каждую положить начинку, края защипать, придать изделию форму лодочки, уложить швом вниз на посыпанную мукой доску для расстойки. Когда пирожки подойдут, поджарить их во фритюре. Для приготовления начинки ягоды перебрать, вымыть, положить сахар, нагреть,добавить муку и проварить.

## Пирожки со свежей капустой

*Для теста: 750 г муки, $1\frac{1}{2}$ стакана теплой воды, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка сахара, 25 г дрожжей. Для начинки: 1,5—2 кг капусты, 100—150 г сливочного масла, 1 чайная ложка сахара.*

Замесить опару из половины нормы муки, воды и дрожжей. Когда опара поднимется, добавить сахар, растительное масло, остальную муку и выбивать тесто до тех пор, пока оно не перестанет прилипать к рукам. Затем положить тесто в ту же посуду, где готовилась опара, и дать ему еще раз подойти. Как только тесто подойдет, нарезать его на порционные куски. Раскатать в виде лепешек круглой формы, на каждую положить начинку, края защипать, придать изделию форму лодочки, уложить швом вниз на посыпанную мукой доску для расстойки. Когда пирожки подойдут, поджарить их во фритюре. Для приготовления начинки нарубить капусту, если она горчит — ошпарить, положить тонким слоем в плоскую кастрюлю или сковородку с растопленным маслом, жарить в течение 10—15 минут, помешивая, чтобы капуста не пригорела, затем добавить сахар.

4 Зак. 1694

## Пицца вегетарианская

*Для теста: 1 $^{1}/_{2}$ стакана муки, 2 чайные ложки сухих дрожжей, $^{1}/_{3}$ стакана теплой воды, 2 столовые ложки сливочного масла, 1 чайная ложка сахара, $^{1}/_{2}$ столовой ложки растительного масла. Для начинки: 100 г капусты брокколи, 1 морковка, 5—6 побегов спаржи (можно консервированной), 2 средних цуккини, 130 г консервированных зерен кукурузы, 2 помидора, 4 столовые ложки кетчупа, 2 столовые ложки растительного масла.*

Приготовить тесто. Для этого дрожжи и сахар развести теплой водой, дождаться появления пузырьков. Смешать с маслом и мукой, тщательно вымешивать на столе около 5 минут, раскатать в кружок диаметром около 30 см. Форму смазать маслом, разложить тесто, приподняв края. Тесто смазать кетчупом. Морковь и спаржу нарезать соломкой, с помидоров снять кожицу и нарезать их тонкими кружочками. Цуккини очистить и нарезать кружочками или тонкими полосками, брокколи разобрать на мелкие соцветия. Все сырые овощи залить кипятком и оставить на 2 минуты. Затем воду слить, овощи промыть очень холодной водой и тщательно обсушить салфеткой. На тесто вначале выложить брокколи, морковь, спаржу и цуккини, затем посыпать кукурузными зернами, выложить помидоры. Смазать растительным маслом, выпекать в духовке.

## Пицца чернично-банановая

*Для теста: 1 стакан муки, $^{1}/_{2}$ стакана воды, 1 столовая ложка сливочного масла, 1 чайная ложка сухих дрожжей. Для начинки: $^{3}/_{4}$ стакана черники, 2 банана, 2 чайные ложки воды, 2 чайные ложки сахара.*

Муку тщательно растереть с маслом. Дрожжи развести теплой водой, влить в смесь муки и масла, месить до тех пор, пока тесто не станет гладким и однородным. Тесто раскатать в круг диаметром около 30 см, уложить его в смазанную маслом форму, слегка приподняв края. Ровным слоем выложить нарезанные кружками бананы, засыпать черникой. Края теста смазать маслом. Чернику и бананы посыпать сахаром. Выпекать в духовке до готовности. Подать в горячем виде.

## Пицца яблочная

*Для теста: 1 $^1/_2$ стакана муки, 2 чайные ложки сухих дрожжей, 2 чайные ложки сахара, $^1/_3$ стакана теплой воды, 1 столовая ложка сливочного масла. Для начинки: $^1/_2$ стакана изюма, 2 столовые ложки коньяка, 3 столовые ложки сливочного масла, 1 чайная ложка корицы, 2 столовые ложки сиропа от варенья, 2 крупных яблока.*

Приготовить тесто. Для этого дрожжи и сахар развести теплым молоком, дождаться появления пузырьков. Смешать с маслом, яйцом и мукой, тщательно вымешивать на столе около 5 минут, раскатать в кружок диаметром около 30 см. Форму смазать сливочным маслом, разложить тесто, приподняв края. Для приготовления начинки изюм залить коньяком. В маленькой посуде смешать 2 столовые ложки сливочного масла, корицу и сироп от варенья. Поставить в духовку на 2—3 минуты при температуре 160 °С. На тесто выложить изюм, сверху положить очищенные и мелко нарезанные яблоки и полить сиропом. Ободок пиццы смазать маслом. Выпекать в духовке до готовности.

## Спагетти с капустой брокколи

*500 г спагетти, 1 кг брокколи, 2 л кипящей воды, 1/2 стакана оливкового масла, 5—6 долек чеснока, 1 маленький острый перец, щепотка соли.*

Брокколи помыть, разобрать на мелкие соцветия, корешки нарезать тонкими ломтиками. Капусту опустить в кастрюлю с подсоленной водой и варить до тех пор, пока брокколи не станет ярко-зеленого цвета. Капусту достать с помощью шумовки, а бульон сохранить. Овощной бульон вскипятить и сварить в нем спагетти. Затем добавить отваренную капусту. Приготовить соус. Для этого чеснок растереть с маслом, добавить острый перчик целиком, смесь подогреть, а затем перчик достать. Со спагетти слить жидкость, добавить соус, все перемешать. При желании украсить зеленью.

## Спагетти с луком-пореем

*500 г спагетти, 1 л кипящей воды, 1/2 чайной ложки соли, 1/2 чайной ложки оливкового масла. Для соуса: 400 г консервированных томатов, 1 морковка, 1 веточка сельдерея, 6 средних перьев порея, 6 веточек свежей петрушки, 3 столовые ложки оливкового масла, 2 столовые ложки сливочного масла, 125 г белого вина, 1/2 чайной ложки сушеного майорана, молотый имбирь по вкусу, щепотка соли.*

Для приготовления соуса морковь натереть на крупной терке, перья порея нарезать вдоль на тонкие полоски, а затем на кусочки длиной 2—3 см. Помидоры нарезать на небольшие куски, сок от помидоров сохранить. Нарезанные овощи смешать с солью, специями, обжарить в смеси оливкового и сли-

вочного масла и потушить. За несколько минут до конца тушения добавить сок от помидоров. Спагетти сварить в подсоленной воде с добавлением оливкового масла, затем слить воду, разложить на тарелки, полить приготовленным соусом и посыпать зеленью петрушки.

## Спагетти с цуккини

*500 г спагетти, 1 л кипящей воды, 1/2 чайной ложки соли, 1/2 чайной ложки растительного масла. Для соуса: 500 г мелких цуккини, 220 г ветчины, 2 столовые ложки оливкового масла, 400 г консервированных томатов, 1 луковица, 3 дольки чеснока, 6 веточек петрушки, молотый имбирь по вкусу, щепотка соли.*

Цуккини очистить от кожуры, разрезать вдоль на 6 частей, затем мелко нарезать кусочками длиной 1 см. Слить и сохранить сок из консервированных томатов. Ветчину, лук, чеснок и петрушку мелко нарезать, смешать и потушить в оливковом масле. Добавить цуккини, томаты и томатный сок, соль, молотый имбирь, перемешать и тушить под крышкой до готовности. Спагетти сварить в подсоленной воде с добавлением оливкового масла, затем слить воду, разложить на тарелки, полить приготовленным соусом и посыпать зеленью петрушки.

## Спагетти со сладким перцем

*500 г спагетти, 1 л кипящей воды, 1/2 чайной ложки растительного масла, 1/2 чайной ложки соли. Для соуса: 650 г желтого и красного сладкого перца, 5 долек чеснока, 6 веточек петрушки, 300 г помидоров, 1/2 стакана оливкового масла, 1 столовая ложка яблоч-*

*того вкуса, молотый имбирь по вкусу, щепотка соли.*

**П**ерец очистить от семян, нарезать тонкой соломкой. Чеснок растереть с мелко нарезанной петрушкой. Помидоры положить в миску, залить кипятком на 3 минуты. Затем слить горячую воду и залить холодной, после чего снять с помидоров кожу. Очищенные помидоры нарезать дольками. Масло налить в кастрюлю, добавить чеснок с петрушкой, нарезанный перец, молотый имбирь, соль. Тушить под крышкой до готовности. При необходимости можно добавить 3 столовые ложки воды. Готовый соус держать в тепле. Спагетти сварить в подсоленной воде с добавлением растительного масла, затем слить воду, разложить на тарелки. В приготовленный соус добавить мелко нарезанную петрушку, полить им спагетти.

## Торт фруктовый

*450 г различных фруктов, 2 стакана муки, 150 г сливочного масла, 1 стакан воды, 1 стакан сахара, 1/2 чайной ложки натертой цедры лимона, 1 пакетик ванильного сахара, 1/2 чайной ложки соды, 1 чайная ложка сухих дрожжей.*

**П**ромытые, подготовленные фрукты, масло, сахар и приправы положить в кастрюлю, залить 1 стаканом воды и проварить в течение 10 минут. Остудить и добавить пищевую соду, затем всыпать муку, смешанную с разведенными дрожжами, все хорошо перемешать. Форму для торта выстлать промасленной пергаментной бумагой, выложить на нее приготовленную массу. Выпекать в духовке. Торт нарезать на второй или даже на третий день.

# СЛАДКИЕ БЛЮДА

## Ассорти фруктовое

*100 г яблок, 100 г груш, 100 г слив, 150 г винограда, 50—100 г сахарной пудры, 1 чайная ложка лимонного сока, 50 г миндаля или грецких орехов.*

Орехи измельчить. Фрукты промыть, удалить сердцевину и семена, каждый вид фруктов нарезать отдельно в виде брусочков, виноградины разрезать пополам. Все смешать, приправить сахарной пудрой и лимонным соком, красиво уложить в вазе, сверху посыпать измельченными орехами.

## Ассорти фруктовое с медом

*3 яблока, 200 г слив, 10[illegible] [illegible] орехов, 4 столовые ложки [illegible], 1 столовая ложка лимонного сока, [illegible] ложки корицы.*

Из промытых слив вынуть косточки, яблоки нарезать соломкой, сбрызнуть лимонным соком. Фрукты смешать, в разогретый мед добавить корицу, толченые орехи, лимонный сок и залить фрукты полученной смесью.

## Ассорти фруктовое с соком смородины

*2 груши, 3 яблока винно-кислого вкуса, 1/4 стакана сока черной или красной смородины.*

Груши и яблоки помыть, натереть на крупной терке, перемешать, полить соком черной или красной смородины. Подать к тушеному или вареному мясу.

## Груши в карамели

*2 спелые груши, 1 столовая ложка сливочного масла, 2 столовые ложки сахара, 3 столовые ложки воды, корица по вкусу.*

Масло размягчить, растереть с сахаром, долить воду и вскипятить. Очищенные груши запечь в духовке. Готовые груши полить сиропом и посыпать корицей.

## Желе из малины

*$^1/_2$ стакана сока малины, 1 столовая ложка сахара, $^1/_2$ чайной ложки желатина, 2 стакана воды.*

В воде растворить сахар, отдельно распустить желатин. Все смешать с соком малины, довести до кипения, разлить в вазочки и охладить.

## Желе из облепихи

*$^1/_2$ стакана сока облепихи, 2 столовые ложки сока калины, $^1/_2$ чайной ложки сахара, $^1/_8$ чайной ложки желатина, $^1/_3$ стакана воды.*

Желатин распустить в воде, добавить сахар, влить сок калины и сок облепихи, довести до кипения, разлить в вазочки и поставить на холод для образования желе.

## Желе из рябины

*500 г рябины, 2 стакана воды, $^1/_4$ стакана сахара.*

Отобранные и промытые ягоды рябины бланшировать в кипящей подсоленной воде для уменьшения горечи, затем сполоснуть ягоды холод-

ной водой. Бланшированные ягоды разварить в 2 стаканах воды. Разваренную массу отжать через марлю, добавить сахар и уварить желе до нужной густоты.

## Мороженое ананасное

*500 г свежего или консервированного ананаса, 1 стакан сахара, 2 стакана воды, 1 стакан лимонного сока, 1 чайная ложка желатина.*

Ломтики ананаса тщательно растолочь в ступке, влить лимонный сок и приготовленный сахарный сироп. Желатин замочить в холодной воде и, когда он набухнет, залить небольшим количеством горячего сиропа, затем добавить к основной массе, все тщательно перемешать и поместить в морозильник, разложив по формочкам.

## Мороженое апельсиновое

*Цедра 3 апельсинов, 1 стакан лимонного сока, 1 лимон, 1 стакан сахара, 2 стакана воды, 1 чайная ложка желатина.*

Сварить сахарный сироп, добавить натертую на терке апельсиновую цедру, предварительно удалив белую кожицу, обладающую горьким вкусом. Смешать с тщательно растертой мякотью 1 лимона, влить лимонный сок, добавить желатин, предварительно замоченный в небольшом количестве холодной воды. Полученную смесь процедить и поместить в морозильник, разложив по формочкам.

## Мороженое из земляники

*2 стакана земляники, 5 стаканов сахара, $^2/_3$ стакана лимонного сока, 1 чайная ложка желатина, 1 стакан воды.*

**Я**годы тщательно растереть, смешать с сахаром и оставить на 3—4 часа, затем, перемешав, добавить лимонный сок, воду и желатин, предварительно замоченный в небольшом количестве холодной воды и подогретый до растворения. Полученную смесь поместить в морозильник, разложив по формочкам.

## Мороженое из сока красной смородины

*2 стакана ягод красной смородины, 5 стаканов сахара, [illegible] стакана лимонного сока, $^1/_3$ стакана апельсинового сока, 2 стакана воды.*

**И**з ягод смородины через марлю выжать сок. Сок ягод смешать с сахаром и оставить на 3—4 часа, затем, перемешав, добавить сок цитрусовых, воду и желатин, предварительно замоченный в небольшом количестве холодной воды и подогретый до растворения. Полученную смесь поместить в морозильник, разложив по формочкам.

## Мороженое из сока красной и черной смородины.

*1 стакан ягод черной смородины, 1 стакан красной смородины, 5 стаканов сахара, $^2/_3$ стакана лимонного сока, 1 чайная ложка желатина, 2 стакана воды.*

**И**з ягод смородины через марлю выжать сок. Сок ягод смешать с сахаром и оставить на 3—4 часа, затем, перемешав, добавить лимонный сок, воду и желатин, предварительно замоченный в небольшом количестве холодной воды и подогретый до растворе-

ния. Полученную смесь поместить в морозильник, разложив по формочкам.

## Мороженое из почек смородины

*1 стакан почек черной смородины, 2 стакана сахара, 4 стакана воды, $^1/_2$ стакана лимонного сока, 1 чайная ложка желатина.*

В горячий сахарный сироп опустить почки черной смородины, добавить лимонный сок, остудить и процедить. Желатин, предварительно замочить в небольшом количестве холодной воды, залить 2—3 столовыми ложками горячего сиропа и влить в приготовленную ранее смесь. Поместить в морозильник, разложив по формочкам.

## Мороженое мандариновое

*Цедра 6—8 мандаринов, 1 стакан лимонного сока, 1 лимон, 1 стакан сахара, 2 стакана воды, 1 чайная ложка желатина.*

Сварить сахарный сироп, добавить натертую на терке мандариновую цедру, предварительно удалив белую кожицу, обладающую горьким вкусом. Смешать с тщательно растертой мякотью 1 лимона, влить лимонный сок, добавить желатин, предварительно замоченный в небольшом количестве холодной воды. Полученную смесь процедить и поместить в морозильник, разложив по формочкам.

## Мороженое ягодное

*2 стакана сока ягод (вишни, малины или клубники), 4 стакана сахара, $^1/_2$ стакана*

*лимонного сока, 1 чайная ложка желатина, 1 стакан воды.*

Сок ягод смешать с сахаром и оставить на сутки, затем, перемешав, добавить лимонный сок, воду и желатин, предварительно замоченный в небольшом количестве холодной воды и подогретый до полного растворения. Полученную смесь поместить в морозильник, разложив по формочкам.

## Мусс из калины

*1 стакан сока калины, $^3/_4$ стакана сахара, 30 г желатина, 1 л воды.*

Желатин размягчить (дать набухнуть) в небольшом количестве холодной кипяченой воды, добавить остальную воду, перемешать и довести до кипения. Добавить сахар, влить сок калины, охладить до 35 °С, быстро взбить до получения пышной массы, разлить в формы и охладить.

## Мусс клюквенный с манной крупой

*1 стакан клюквы, 1 стакан сахара, $^1/_4$ стакана манной крупы, 2 $^1/_3$ стакана воды.*

Подготовленную клюкву размять пестиком, добавить $^1/_3$ стакана воды и отжать сок через марлю. Выжимки залить 2 стаканами воды, кипятить 5 минут, отвар отделить и заварить в нем манную крупу, всыпая ее постепенно и постоянно помешивая. После 20 минут кипячения всыпать сахар, дать массе вскипеть и снять с огня. Влить отжатый ранее сок и взбить до густой пены. Когда масса увеличится в 2 раза, разлить ее в вазочки и поместить в холодное место для застывания.

## Мусс малиновый

*1 стакан малины, $^1/_2$ стакана сахара, 2 стакана воды, 2 г желатина.*

Отобранные ягоды малины промыть, протереть через сито. Выжимки залить водой, довести до кипения, процедить через сито или марлю. В отвар добавить сахар и размоченный в небольшом количестве воды желатин, помешивая, довести до кипения, влить сок малины. Взбить миксером до получения пенистой массы, разлить в формы, поместить на холод для застывания.

## Мусс облепиховый

*200 г облепихи, $^1/_4$ стакана сахара, 2 стакана воды, $^1/_4$ чайной ложки желатина.*

Отобранную и перебранную облепиху истолочь, влить воду, перемешать и протереть через сито. Выжимки залить водой, довести до кипения и процедить. В отвар положить сахар и размоченный в небольшом количестве воды желатин. Поставить на огонь и довести до кипения. Снять с огня, остудить, соединить с соком облепихи и взбить в миксере до появления пены. Разлить в вазочки и поставить на холод.

## Мусс яблочный

*200 г кислых яблок, 2 столовые ложки сахарной пудры, 3 яичных белка, 1 чайная ложка желатина, $^1/_4$ стакана воды.*

Яблоки помыть, испечь, очистить от кожуры и сердцевины, остудить. Влить $^1/_4$ стакана воды и взбивать в миксере с помощью насадки для взбива-

ния в течение 4—5 минут, каждые 30—40 секунд вливая взбитые белки и растворенный в горячей воде желатин. Мусс из яблок можно окрасить красным желатином или розовой пищевой краской, а также соком натертой свеклы. После того, как будут смешаны все необходимые продукты, выложить мусс на стеклянную тарелку в виде пирамиды.

## Пудинг фруктовый из яблок с ежевикой

*200 г яблок, 100 г свежей или мороженой ежевики, 2 столовые ложки сахара, $^1/_2$ столовой ложки лимонного сока, 2 столовые ложки сливочного масла, $^1/$[illegible] стакана муки с разрыхлителем, $^1/$[illegible] чайной ложки пекарского порошка.*

Яблоки очистить, удалить сердцевину и нарезать на тонкие ломтики, залить лимонным соком, чтобы не потемнели. Часть оставить для украшения десерта. Приготовить фруктовый соус. Для этого половину яблок положить в миску, добавить ежевику и немного потушить на слабом огне. Затем полученную массу взбить миксером, протереть через сито, чтобы удалить косточки ежевики, добавить 2 столовые ложки сахара. Масло, сахар, муку и пекарский порошок взбить в миксере в течение 2 минут, добавить остальные яблоки. Смесь выложить в форму и запечь в духовке до готовности. Фруктовый соус разогреть в течение 1—2 минут. Выложить десерт на блюдо, полить фруктовым соусом, украсить дольками яблок и ежевикой.

## Ревень свежий с сахаром

*200 г ревеня, 2 столовые ложки сахара, цедра $^1/_2$ лимона или апельсина, $^1/_4$ чайной ложки корицы.*

Молодой ревень промыть, снять волокнистую кожицу, нарезать соломкой, посыпать сахаром и, плотно закрыв посуду, оставить в холодном месте на 2 часа. Подать, посыпав натертой цедрой лимона или апельсина и корицей.

## Салат фруктовый «Здоровье»

*$^3/_4$ стакана овсяных хлопьев, $^1/_4$ стакана молотого миндаля, 1 столовая ложка ростков пшеницы, 1 столовая ложка коричневого сахара, 1 столовая ложка меда, $^1/$[illegible] чайной ложки ванильной эссенции, 1 столовая ложка измельченной мякоти кокосового ореха, 1 столовая ложка измельченной кураги, 1 столовая ложка изюма.*

Овсяные хлопья, помешивая, прогреть на сковородке, добавить орехи, ростки пшеницы и сахар, затем мед и ванильную эссенцию. Не закрывая, подержать на слабом огне до тех пор, пока мед и сахар не растают. Добавить кокосовую мякоть, курагу и изюм, все аккуратно перемешать.

## Салат фруктовый из ананаса и бананов

*3 ломтика ананаса, 2 банана, 2 яблока, гроздь винограда, $^1/_2$ стакана майонеза, 3—4 листа зеленого салата.*

Ананас, бананы и яблоки нарезать ломтиками, добавить ягоды винограда. Майонез осторожно перемешать с фруктами. Салат хорошо охладить и подать на блюде, украшенном листьями зеленого салата.

## Салат фруктовый из дыни

*250 г зрелой дыни, 1/2 чайной ложки лимонного сока, немного белого десертного вина, ваниль и сахар по вкусу.*

Дыню промыть, нарезать продольными ломтиками, срезать корку, удалить семена, нарезать ломтиками, положить в стеклянный салатник, пересыпав сахаром и ванилью. Приправить вином и лимонным соком. Приготовить за 2 часа до подачи на стол, сильно охладить.

## Салат фруктовый из ежевики с орехами

*1 стакан ежевики, 50 г грецких орехов, 1/2 стакана сахара, 1/2 стакана яблочного сока, 1 чайная ложка измельченной лимонной цедры.*

Ядра грецких орехов растолочь. Перебранную и вымытую ежевику выложить в салатник, посыпать измельченными ядрами грецких орехов. Сахар развести в яблочном соке, добавить натертую лимонную цедру. Полученным соусом полить ягоды ежевики.

## Салат фруктовый из кислых яблок и клюквы

*300 г кислых яблок, 50 г очищенных грецких орехов, 50 г клюквы, цедра с 1 апельсина, сахар и ваниль по вкусу.*

Яблоки промыть, разрезать пополам, удалить сердцевину, нарезать соломкой. Орехи из-

мельчить, смешать с сахаром и ванилью, приправить соком, отжатым из клюквы.

## Салат фруктовый из персиков и груш

*200 г персиков, 200 г сочных груш, 1 чайная ложка лимонного сока, сахар по вкусу.*

Персики и груши промыть, нарезать брусками, приправить по вкусу сахаром и лимонным соком, охладить. Приготовить не раньше, чем за полчаса перед подачей на стол.

## Салат фруктовый из сушеных фруктов

*250 г сушеных фруктов, 1 стакан воды, 2 столовые ложки сахара, 3 столовые ложки натертого миндаля, корица по вкусу.*

В кастрюлю налить воду, положить сушеные фрукты, сахар и корицу. Тушить под крышкой до готовности. Посыпать тертым миндалем. Подать с белым вином.

## Салат фруктовый из тыквы и кислых яблок

*100 г очищенной тыквы, 100 г кислых яблок, 1 столовая ложка сахара, 1/2 чайной ложки лимонного сока, 50 г грецких орехов.*

Очищенную тыкву и яблоки с удаленной сердцевиной натереть на крупной терке. Орехи растолочь. Тыкву и яблоки приправить лимонным соком, сахаром, смешать с орехами. Приготовить за 2 часа до подачи на стол.

## Салат фруктовый из тыквы с орехами и медом

*250 г тыквы, 50 г очищенных орехов, 1/2 лимона, 1 столовая ложка меда.*

Тыкву очистить, нарезать соломкой. Орехи измельчить. Из лимона выжать сок, цедру натереть. Все смешать, добавить мед. Вместо лимона можно использовать клюквенную массу.

## Салат фруктовый из тыквы с ревенем

*200 г тыквы, 300 г ревеня, 1 столовая ложки сахара, 1/2 чайной ложки корицы, цедра 1/2 лимона.*

Ревень нашинковать брусочками, пересыпать сахаром и дать постоять. Очищенную тыкву нарезать соломкой, мелко натереть цедру лимона. Когда ревень даст сок, смешать его с подготовленной тыквой и натертой цедрой.

## Салат фруктовый из тыквы с яблоками и медом

*150 г тыквы, 150 г яблок, 50 г меда, 1 чайная ложка лимонного сока.*

Тыкву натереть на крупной терке. Яблоки нарезать брусочками. Тыкву смешать с яблоками и медом, полить соком лимона.

## Салат фруктовый с медом и фисташками

*2 спелые груши, 150 г ежевики, 200 г винограда, 4 столовые ложки меда, 30 г измель-*

*ченных фисташек, 1/3 стакана сока манго или папайи.*

Очищенные груши разрезать на 4 части, удалить сердцевину с семенами, затем нарезать ломтиками. Ежевику и виноград вымыть, ежевику перебрать. Ягоды винограда разрезать пополам, ножом удалить косточки. Смешать груши, ежевику, виноград и заправить 3 столовыми ложками меда. Поставить в холодильник не менее чем на 15 минут. Для приготовления соуса смешать сок с оставшимся медом. Фрукты еще раз перемешать, затем полить соусом. Перед подачей на стол посыпать фисташками.

## Цукаты из корней аира

*300 г корней аира, 1 стакан сахара, 1/2 стакана воды.*

Корни аира длиной 3 – 4 см разрезать на 4 части. Приготовить густой сахарный сироп, опустить в него кусочки корней аира и подержать на слабом огне 5 минут. Затем остудить, вынуть из сиропа, разложить для просушки на чистую марлю. Цукаты готовы после застывания и подсыхания сиропа.

## Яблоки, запеченные с курагой

*4 больших яблока, 8 сушеных абрикосов без косточек (курага), 4 грецких ореха, 1 столовая ложка сливочного масла, ванилин или корица по вкусу.*

Курагу замочить на 2—3 часа, обсушить, провернуть через мясорубку вместе с очищенными орехами. Яблоки вымыть, осторожно вынуть середи-

ну, наполнить их смесью измельченных орехов и кураги. Положить яблоки на блюдо, сверху положить кусочки масла и запечь в духовке.

## Яблоки с черносливом

*4 яблока, 100 г чернослива без косточек, 1 столовая ложка сливочного масла, 50 г орехов фундук, ½ чайной ложки корицы.*

В яблоках вырезать сердцевину, углубление заполнить смесью измельченного чернослива, корицы и дробленых орехов. Подготовленные яблоки выложить на блюдо, смазанное маслом. Запечь в духовке.

## БЛЮДА С БАКЛАЖАНАМИ И БОБОВЫМИ

### Ассорти овощное с баклажанами

*200 г баклажанов, 1 луковица, 1 сладкий зеленый перец, 200 г помидоров, $^1/_4$ стакана растительного масла, 1 долька чеснока, по 1 столовой ложке мелко нарезанной зелени петрушки, чебреца и укропа, молотый имбирь по вкусу.*

Лук нарезать очень тонкими кольцами и обжарить с 2 столовыми ложками растительного масла. Долить оставшееся масло, добавить нарезанные кружочками баклажаны, все перемешать и обжарить. Перец очистить от зерен и пленок и нарезать кольцами, помидоры пропустить через мясорубку. Нарезанные овощи и зелень добавить в посуду с баклажанами, посыпать молотым имбирем, накрыть крышкой и тушить до готовности.

### Ассорти овощное с цветной капустой

*$^1/_2$ небольшой головки цветной капусты (100—150 г), 100 г белой фасоли, 100 г капу-*

*сты брокколи, 1 красный сладкий перец, 1 морковка, 5 грецких орехов, 1 столовая ложка сливочного масла, 1 столовая ложка растительного масла, 1 $^1/_2$ стакана воды, $^1/_2$ чайной ложки молотого имбиря.*

Фасоль замочить на ночь в 3 стаканах воды. Цветную капусту и брокколи разделить на соцветия, положить вместе с фасолью в кастрюлю. Перец и морковь нарезать на тонкие ломтики, добавить к капусте с фасолью и тушить в духовке. Приготовить ореховый соус. Для этого сливочное и растительное масло смешать в небольшой миске, разогреть на плите, добавить измельченные орехи, имбирь. Все хорошо перемешать и подогреть, помешивая. С овощей слить лишнюю жидкость, полить ореховым соусом и сразу же подать на стол.

### Баклажаны, запеченные с овощами

*500 г баклажанов, 3 столовые ложки сливочного масла, 1 морковка, 1 корень сельдерея, 1 помидор, 1 луковица, 2 дольки чеснока, по 1 чайной ложке мелко нарезанной зелени укропа, кинзы, петрушки, $^1/_2$ чайной ложки молотого имбиря.*

Баклажаны разрезать вдоль, ложкой вынуть мякоть так, чтобы остались нетронутыми стенки толщиной не более 0,5 см. Посыпать молотым имбирем и оставить на 15—20 минут. В это время натереть на терке корень сельдерея и морковь, нарезать тонкими кольцами лук, мелко нарезать чеснок и мякоть баклажан. Овощи смешать с растопленным сливочным маслом, немного потушить. Баклажаны уложить на сковородку, заполнить полученной массой, покрыть нарезанными ломтиками помидора. Запечь в духовке. Готовые баклажаны посыпать зеленью.

## Баклажаны, панированные в орехах

*200 г баклажанов, 2 яйца, 2—3 столовые ложки толченых орехов, молотый имбирь по вкусу, растительное масло для фритюра.*

Баклажаны очистить от кожуры, нарезать ломтиками. Обвалять во взбитых яйцах, толченых орехах, еще раз в яйцах и в орехах. Посыпать молотым имбирем и жарить во фритюре. Подать к мясу, птице, рыбе.

## Баклажаны тушеные

*2 баклажана, 6 столовых ложек оливкового масла, 1 луковица, 1 долька чеснока, 4 помидора, 8 зеленых оливок без косточек, 1 лавровый лист, по 1 веточке тимьяна и майорана, 1/2 чайной ложки [illegible].*

Баклажаны разрезать вдоль, а затем дольками толщиной 1 см, но не до конца, чтобы получился веер. Между дольками посыпать соль и оставить на 20 минут, затем промыть и обсушить. Половину мелко нарезанного лука и чеснока положить в форму, смазанную маслом. Уложить в нее баклажаны кожицей вверх, слегка прижав дольки друг к другу. Добавить нарезанные кружочками помидоры и оливки. Сверху овощи посыпать оставшимся луком и чесноком вместе с листиками майорана, тимьяна и лавровым листом, добавить масло. Форму накрыть крышкой и поместить в духовку. Тушить до готовности.

## Запеканка из белой фасоли

*1 стакан белой фасоли, 150 г ветчины, 1 яйцо, 50 г зеленого лука, по 1 чайной ложке*

*мелко нарезанной зелени майорана, петрушки, 1 стакан воды, 1 чайная ложка растительного масла, тмин, молотый имбирь по вкусу.*

Фасоль замочить в теплой воде, в той же воде отварить, процедить и размельчить в миксере, добавить яйцо, измельченные специи, зелень, мелко нарезанные ветчину и лук. Приготовленную массу выложить в смазанную растительным маслом форму. Запечь в духовке.

## Запеканка из крапивы

*300 г молодой крапивы, 2 столовые ложки топленого масла, 2 луковицы, 3 веточки укропа, 1/2 стакана воды, 1 яйцо, щепотка соли.*

Крапиву отварить в подсоленной воде. В поджаренный в масле лук добавить мелко нарезанный укроп, смешать с отваренной крапивой. Тушить до готовности, затем залить взбитым яйцом и выдержать на огне до готовности яйца.

## Запеканка из стручковой фасоли

*300 г свежих недозревших стручков фасоли, 1/2 столовой ложки растительного масла, 1 луковица, 1 помидор, 1 сладкий перец, 1 долька чеснока, 3 яйца, 1—2 веточки петрушки, 1—2 веточки сельдерея, молотый имбирь и соль по вкусу.*

Фасоль залить водой, поставить на 10 минут в слабо нагретую духовку. В это время смешать мелко нарезанные лук и чеснок, тонкими полосками нарезанный перец, залить все растительным маслом и посолить. Вынуть из печи фасоль, слить воду и дер-

жать в тепле. Овощи на несколько минут поместить в сильно нагретую духовку. Затем в овощи добавить фасоль и взбитые яйца. Посыпать имбирем, зеленью и запечь в духовке до готовности.

## Запеканка овощная

*100 г гороха, 150 г моркови, 100 г капусты кольраби, 100 г спаржи, 100 г цветной капусты, 100 г шампиньонов, 1 столовая ложки сливочного масла, тмин, молотый имбирь по вкусу.*

Горох сполоснуть, морковь почистить, маленькую оставить целиком, большую разрезать на 4 части, соломкой или кружочками. Вымытую и очищенную кольраби нарезать кубиками или соломкой, спаржу — равными кусочками. Тщательно очищенную и промытую в соленой воде цветную капусту разделить на кочешки. Шампиньоны почистить и тщательно промыть, чтобы удалить песок. Горох, морковь, кольраби, спаржу, цветную капусту и грибы перемешать, посыпать специями, выложить в посуду, смазанную маслом. Запечь в духовке.

## Икра баклажанная

*1 небольшой баклажан, 2—3 дольки чеснока, по 1 веточке укропа и петрушки, 2 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка лимонного сока, молотый имбирь по вкусу.*

Баклажан запечь в духовке до мягкого состояния, обдать холодной водой, снять кожицу, нарезать небольшими кусочками и полить лимонным соком. Чеснок нарезать кружочками, зелень крупно нарезать. Все продукты смешать, добавить раститель-

ное масло и имбирь, взбивать миксером с насадкой для измельчения в течение 4—5 минут до получения однородной массы.

## Икра из баклажанов с помидорами

*3—4 средних баклажана, 4 луковицы, 4 помидора, 1 чайная ложка яблочного уксуса или лимонного сока, 4 столовые ложки растительного масла, молотый имбирь по вкусу.*

Баклажаны отварить, очистить от кожицы и нарезать брусочками. Очищенный репчатый лук и помидоры нарезать тонкими ломтиками, обжарить в растительном масле и добавить к баклажанам. Затем добавить уксус или лимонный сок, растительное масло и молотый имбирь. Все составляющие части тщательно перемешать, нагреть до кипения и варить 8—10 минут на слабом огне, после чего охладить.

## Крапива, запеченная с яйцами

*300 г крапивы, 2 столовые ложки топленого масла, 2 луковицы, 4 яйца, 1 столовая ложка мелко нарезанного укропа, 3/4 стакана воды, щепотка соли.*

Промытую крапиву варить в подсоленной воде 5 минут, откинуть на сито. На сковороде с разогретым маслом спассеровать нарезанный лук, добавить вареную крапиву, укроп и топленое масло. Все хорошо перемешать и тушить 10 минут. Затем залить яйцами, слегка поджарить на плите, поместить в духовку и запечь до готовности.

## Пудинг из фасоли

*100 г белой фасоли, 2 яйца, 2 столовые ложки сливочного масла, 2 столовые ложки тол-*

*ченых орехов, $^{1}/_{2}$ стакана воды, мускатный орех и цедра лимона по вкусу.*

Фасоль замочить на ночь, сварить, процедить, взбить в однородную массу с помощью миксера или провернуть через мясорубку. Отделить белки от желтков. Размягченное масло смешать с яичными желтками, перемешать с фасолью, натертой цедрой и мускатным орехом, взбитыми белками и толчеными орехами. Форму смазать маслом, выложить в нее приготовленную массу. Запечь в духовке. Готовый пудинг подать горячим или холодным с фруктовым или ягодным соком.

## Пюре из гороха с луком

*$^{1}/_{2}$ стакана гороха, 1 луковица, 1 столовая ложка растительного масла, 2 столовые ложки сливочного масла, по 1 чайной ложке измельченной зелени петрушки и укропа, 1 стакан воды, $^{1}/_{2}$ чайной ложки молотого имбиря.*

Горох замочить на 3—4 часа в стакане воды, в ней же сварить до мягкости. Не охлаждая, слить воду, горох немедленно протереть через сито или взбить в миксере с соответствующей насадкой. Лук мелко нашинковать, обжарить в растительном масле, добавить в пюре вместе со сливочным маслом и имбирем. Готовое пюре подогреть и посыпать зеленью.

## Пюре из фасоли

*$^{1}/_{2}$ стакана фасоли, 2—3 дольки чеснока, 2 столовые ложки сливочного масла, по 1 чайной ложке измельченной зелени петрушки и укропа, 1 стакан воды, $^{1}/_{2}$ чайной ложки молотого имбиря.*

Фасоль замочить на 3—4 часа в 1 стакане воды, в ней же сварить до мягкости. Не охлаждая, слить воду, фасоль немедленно протереть через сито или взбить в миксере с соответствующей насадкой. Чеснок измельчить, добавить в пюре вместе со сливочным маслом и имбирем. Готовое пюре подогреть и посыпать зеленью.

## Пюре из чечевицы с помидорами

*$^1/_2$ стакана чечевицы, 1 помидор, 1 луковица, 2—3 дольки чеснока, 1 столовая ложка растительного масла, 2 столовые ложки сливочного масла, по 1 чайной ложке измельченной зелени петрушки и укропа, 1 стакан воды, $^1/_2$ чайной ложки молотого имбиря.*

Чечевицу замочить на 3—4 часа в 1 стакане воды, в ней же сварить до мягкости. Не охлаждая, слить воду, чечевицу сразу же протереть через сито или взбить в миксере с соответствующей насадкой. Помидор протереть через сито, чеснок измельчить, лук мелко нашинковать и обжарить в растительном масле. Овощи добавить в пюре вместе со сливочным маслом и имбирем. Все перемешать, подогреть и посыпать зеленью.

## Сельдерей с орехами

*1 большой корень сельдерея, 1 апельсин, 1 столовая ложка сливочного масла, 25 г грецких орехов, 2—3 столовые ложки воды, 1 столовая ложка мелко нарезанной петрушки.*

Используя специальный нож, нарезать цедру апельсина в виде вермишели. Сельдерей нарезать кусочками по 2,5 см, положить в кастрюлю. Вы-

давить 4 столовые ложки апельсинового сока, полить им сельдерей. Потушить в небольшом количестве воды под крышкой. Отдельно поджарить орехи, смешать их с сельдереем, посыпать цедрой и петрушкой. Подать с жареной бараньей отбивной.

## Суп овощной с баклажанами

*200 г баклажанов, 1 морковка, $^1/_2$ корня пастернака, 1 маленькая луковица, $^1/_4$ сладкого перца, 1 помидор, 1 столовая ложка сливочного масла, 2 стакана воды, щепотка соли.*

Баклажаны очистить от кожуры, нарезать кружочками и обжарить в сливочном масле. Добавить мелко нарезанные морковь и лук, потушить 2—3 минуты. Корень пастернака и перец нарезать соломкой, залить водой и довести до кипения. Добавить обжаренные овощи, мелко нарезанный и очищенный от кожицы помидор, посолить. Варить на слабом огне до готовности.

## Фасоль, запеченная с овощами

*200 г фасоли, 1 луковица, 1 маленькая морковка, $^1/_2$ корня сельдерея, 4 столовые ложки сливочного масла, 1 $^3/_4$ стакана воды, 1 столовая ложки сладкого кетчупа, молотый имбирь по вкусу.*

Фасоль промыть и залить 1 стаканом воды на 6 часов. Затем воду слить, добавить нарезанные тонкими ломтиками морковь и сельдерей и сварить с $^3/_4$ стакана воды под крышкой. Держать в тепле. Нарезанный кубиками лук припустить с маслом, кетчупом и имбирем. Полученную массу смешать с фасолью, накрыть крышкой и запекать до готовности.

## Фасоль спаржевая, тушенная с луком

*100 г спаржевой фасоли, 1 небольшая луковица, 1 столовая ложка сливочного масла, 2 веточки укропа, 1 стакан воды, 1/4 чайной ложки молотого имбиря, щепотка соли.*

Спаржевую фасоль отварить в подсоленной воде и нарезать на кусочки. Лук нашинковать, смешать с фасолью и маслом и потушить на слабом огне под крышкой. Перед подачей на стол посыпать нарезанным укропом и имбирем.

## Чечевица тушеная

*250 г чечевицы, 1 стакан воды, 3—4 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка сладкого кетчупа, 1 морковка, 1 лук-порей, 1 кубик мясного бульона, молотый имбирь по вкусу.*

Чечевицу перебрать. В кастрюлю налить воду, добавить масло, бульонный кубик и кетчуп. Положить нарезанные маленькими кубиками морковь и лук, вскипятить. Добавить чечевицу и имбирь. Все перемешать и тушить под крышкой до готовности.

# БЛЮДА С ГРИБАМИ

## Борщ с грибами

*250 г свежих или 10—12 сушеных грибов, 2 морковки, 3 свеклы, 1 корень петрушки или сельдерея, 1 луковица, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка то-*

*матной пасты, 1 л воды, 1 лавровый лист, 3—4 веточки петрушки.*

Свежие грибы очистить, промыть в проточной воде, нарезать и потушить вместе с мелко нарезанными кореньями в масле. Свеклу сварить, нарезать соломкой. Морковь и лук спассеровать до мягкости. Все продукты сложить в кастрюлю, залить кипяченой водой и варить до готовности. За 2—3 минуты до окончания варки добавить томатную пасту и лавровый лист. Перед подачей на стол посыпать нарезанной зеленью петрушки.

## Борщ с грибами и квашеной капустой

*10 сушеных белых грибов, 4 свеклы, 1 стакан квашеной капусты, 1 морковка, 1 корень петрушки, 3 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки томатной пасты, 2 л воды, 2—3 веточки укропа.*

Грибы промыть и замочить в воде на 2—3 часа, затем отварить в той же воде до мягкости. Грибы вынуть и нарезать соломкой. Лук, свеклу, корень петрушки и морковь нашинковать и обжарить в масле. Квашеную капусту и остальные продукты сложить в кастрюлю, залить грибным бульоном, добавить томатную пасту и варить до готовности. Перед подачей на стол посыпать зеленью укропа.

## Борщ с грибами и черносливом

*10—12 сушеных грибов, 2 свеклы, 2 морковки, 1 луковица, 6 штук чернослива, 1/4 небольшого кочана капусты, 4 столовые ложки томатной пасты, 4 столовые ложки рас-*

*тительного масла, 2 л воды, 1/4 чайной ложки молотого имбиря, 1 лавровый лист.*

Грибы промыть и замочить в воде на 2—3 часа. Затем отварить в той же воде до мягкости. Грибы вынуть и нарезать соломкой. Свеклу нашинковать, добавить 1 стакан грибного бульона, томатную пасту и потушить в кастрюле до полуготовности. Морковь и лук нарезать кольцами, обжарить в масле. Чернослив промыть, извлечь косточки, нарезать на кусочки. Капусту нарезать соломкой. Все продукты сложить в кастрюлю, залить грибным бульоном, варить до готовности. За пару минут до окончания варки добавить специи.

### Вешенки жареные

*250 г свежих грибов, 2 столовые ложки толченых орехов, 1 столовая ложка растительного масла, 1/2 стакана воды, 2 веточки петрушки, молотый имбирь по вкусу.*

Крупные шляпки вешенок отварить в воде и отцедить. Затем каждую шляпку посыпать по вкусу измельченной петрушкой и молотым имбирем, запанировать в толченых орехах. Поджарить в сильно разогретом растительном масле. Подать с салатом из помидоров.

### Грибы белые, тушенные с помидорами

*200 г свежих белых грибов, 1 луковица, 1 столовая ложка сливочного масла, 3/4 стакана грибного отвара, 4 свежих помидора, зелень укропа.*

Очищенные и нарезанные грибы обжарить в масле вместе с нашинкованным луком, добавить отвар и потушить. Помидоры нарезать долька-

ми, часть их смешать с грибами и тушить до готовности. Оставшиеся помидоры поджарить отдельно. При подаче на стол жареные помидоры выложить на тушеные грибы, украсить измельченным укропом. Подать со свежими огурцами и редисом.

## Грибы белые, тушенные с яблоками

*250 г свежих белых грибов, 2 столовые ложки маргарина, 2 кислых яблока, 1/3 стакана грибного отвара, 2—3 веточки укропа.*

Очищенные грибы крупно нарезать, мелкие оставить целыми и потушить в маргарине до полуготовности. Затем добавить кусочки яблок и продолжать тушить. Добавить грибной отвар и хорошо проварить, посыпать измельченным укропом. Подать с салатом из помидоров.

## Гуляш грибной

*250 г свежих грибов, 30 г шпика, 1 маленькая луковица, 1/4 стакана воды, 1/2 чайной ложки молотого имбиря, по 1 веточке петрушки и укропа, 2 столовые ложки майонеза.*

Подготовленные грибы нарезать кусочками 1—2 см толщиной. Лук нарезать кубиками и поджарить в сковородке вместе со шпиком, добавить грибы, измельченную зелень и молотый имбирь. Влить воду и тушить под крышкой до готовности. Готовое блюдо полить майонезом.

## Запеканка грибная с овощами

*50 г свежих шампиньонов, 2 яйца, 1/2 сладкого зеленого перца, 1/2 сладкого красного пер-*

*ца, 1/2 луковицы, 1—2 пера зеленого лука, по 1 веточке петрушки, розмарина и сельдерея, 1 столовая ложка сливочного масла, 1 столовая ложка оливкового масла, 1/2 чайной ложки молотого имбиря.*

Овощи мелко нашинковать соломкой. Репчатый лук в течение 1—2 минут обжарить в сливочном масле. Грибы нарезать тонкими дольками, зелень мелко порубить, смешать с имбирем, яйца взбить. Все подготовленные продукты тщательно перемешать и выложить в форму, смазанную оливковым маслом. Запечь в духовке.

### Лисички, жаренные в масле с зеленью

*250 г грибов, 2 столовые ложки сливочного масла (или маргарина), 1 луковица, 1 чайная ложка лимонного сока, по 1 столовой ложке мелко нарезанной зелени укропа и петрушки, 1/2 стакана воды.*

Обработанные и хорошо промытые лисички залить кипящей водой и сварить. Слить грибной отвар, грибы промыть в холодной воде, откинуть на дуршлаг, отжать и мелко нарезать. Лук нарезать тонкими кружочками, положить на сковородку с маслом и поджарить вместе с грибами. Добавить лимонный сок, посыпать зеленью.

### Овощи со свежими шампиньонами

*1 небольшой кочан цветной капусты, 1 морковка, 2 штуки белого редиса, 100 г свежих шампиньонов, 1 столовая ложка сливочного масла, 1/2 стакана воды, 2 веточки укропа, щепотка соли.*

Грибы варить в большом количестве воды в течение 15—20 минут, затем хорошо промыть в холодной воде, откинуть на дуршлаг и измельчить. Овощи почистить, нарезать кусочками и сварить в подсоленной воде до мягкости. В середине варки добавить грибы с маслом и довести до кипения. Перед подачей на стол посыпать рубленой зеленью.

### Пастернак, тушенный с орехами

*200 г пастернака, 2—3 грецких ореха, 1 столовая ложка сливочного масла, 2 столовые ложки воды, 1/2 чайной ложки молотого имбиря.*

Пастернак нарезать кубиками, добавить воду и масло, потушить на слабом огне под крышкой. За 2—3 минуты до готовности добавить измельченные орехи и имбирь.

### Помидоры, фаршированные мясом и шампиньонами

*5 помидоров, 100 г свежих шампиньонов, 200 г вареной телятины, 1 столовая ложка маргарина, 1 луковица, 1—2 веточки петрушки или укропа, молотый имбирь по вкусу.*

Грибы очистить, промыть, нарезать соломкой и обжарить с нашинкованным луком в маргарине. Затем соединить с мелко нарубленным мясом, зеленью петрушки или укропа, посыпать имбирем и обжарить. У помидоров срезать верхнюю часть, вынуть мякоть и наполнить подготовленной начинкой. Уложить в широкую посуду, сверху покрыть вынутой мякотью и поставить в духовку. Запекать до готовности.

## Помидоры, фаршированные шампиньонами

*4 помидора, 300 г свежих шампиньонов, 1 луковица, 1 вареное яйцо, 2 столовые ложки сливочного масла, 2 столовые ложки майонеза, редис, зелень петрушки, молотый имбирь по вкусу.*

Помидоры разрезать пополам, удалить семена и часть мякоти, внутрь насыпать немного имбиря. Подготовленные грибы и лук нашинковать и стушить в собственном соку, охладить. Яйцо мелко нарезать, смешать с грибами, добавить часть мякоти помидоров, заправить майонезом. Помидоры наполнить фаршем и накрыть ранее срезанными ломтиками. Украсить ломтиками редиса и зеленью.

## Солянка грибная с мясом

*300 г свежих грибов, 100 г говядины, 50 г постной ветчины, 50 г сосисок или сарделек, 1 луковица, 1 морковка, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 1 соленый огурец, 1 столовая ложка томатной пасты, 2 столовые ложки сливочного масла, 1 лавровый лист, 1/2 лимона, 3—4 веточки петрушки, 1 л воды, 1/2 чайной ложки молотого имбиря.*

Из мяса и кореньев сварить бульон, при готовности процедить. Лук нашинковать, потушить в масле вместе с уже подготовленными измельченными грибами и томатной пастой. Мясо из супа, ветчину, сосиски или сардельки нарезать мелкими ломтиками. Соленый огурец очистить от кожуры и семян, разрезать вдоль на четыре части и нарезать ломтиками. Все продукты опустить в бульон, добавить имбирь, варить до готовности. При подаче на стол добавить ломтики лимона, сверху посыпать рубленой зеленью петрушки.

## Суп грибной с овощами

*25 г сушеных грибов, 2 морковки, 1 свежий помидор, 1 луковица, $^1/_2$ небольшого кочана капусты, 2—3 веточки петрушки, 3 стакана воды, молотый имбирь по вкусу.*

Вымытые и предварительно замоченные сушеные грибы положить в кастрюлю и залить холодной водой. Туда же добавить нарезанные ломтиками овощи. Варить при слабом огне в течение 1 часа. Затем овощи вынуть, а грибы варить еще 1 час. Готовый бульон процедить, добавить в него мелко нарубленные отваренные грибы, овощи, имбирь. При подаче на стол посыпать измельченной зеленью петрушки.

## Суп из белых грибов с кабачками

*100 г свежих белых грибов, 100 г кабачков, 1 морковка, $^1/_2$ корня петрушки, $^1/_2$ корня сельдерея, 1 небольшой помидор, 1 чайная ложка сливочного масла, 1 $^1/_2$ стакана воды, по 1 столовой ложке нарезанной зелени лука и петрушки.*

Морковку нарезать кубиками, коренья — тонкими кружочками, вместе с зеленым луком спассеровать в масле. Свежие грибы очистить, помыть, нашинковать и заложить в кипящую воду, варить в течение 20—30 минут. Затем добавить пассерованные коренья. Нарезанные кубиками кабачки и ломтики помидоров опустить в суп за 10 минут до окончания варки. При подаче на стол посыпать зеленью петрушки.

## Суп овощной с белыми грибами

*200 г свежих белых грибов, 1 столовая ложка сливочного масла, $^1/_2$ корня сельдерея, 1 лу-*

*ковица, 1 морковка, 1/2 небольшого кочана цветной капусты, 1/2 л овощного бульона, 2—3 горошины душистого перца, 2—3 веточки петрушки.*

Хорошо промытые и очищенные грибы нарезать на мелкие части. Сельдерей и морковь нарезать кубиками, лук — кольцами. Грибы и овощи смешать, подрумянить в масле и переложить в кастрюлю, добавить бульон, специи. Суп довести до кипения, добавить промытые соцветия цветной капусты, варить до готовности. При подаче на стол посыпать зеленью петрушки.

## Шампиньоны жареные

*300 г свежих шампиньонов, 2 столовые ложки растительного масла, 1 луковица, зелень петрушки или укропа.*

Грибы ошпарить кипятком, обсушить, нарезать и жарить на растительном масле до тех пор, пока не выкипит большая часть сока, затем добавить нарезанные лук, петрушку или укроп и довести до готовности. Подать горячими с салатом из свежих овощей.

## Шампиньоны, тушенные с овощами

*250 г грибов, 30 г копченого сала, 1 луковица, 2 морковки, 100 г свежего гороха, 1 стакан бульона или воды, 1 столовая ложка кетчупа, 2 веточки петрушки.*

Кубики лука обжарить в сковородке с мелко нарезанным салом. Морковь нарезать маленькими кусочками и смешать с салом и луком, добавить мелко нарезанные грибы и горох. Размешать в бульоне кетчуп. Все смешать, потушить под крышкой до готовности. Готовое блюдо посыпать мелко нарезанной петрушкой.

## Шампиньоны, тушенные с орехами

*250 г свежих шампиньонов, 150 г очищенных грецких орехов, 1 столовая ложка растительного масла, 2—3 веточки петрушки, соль.*

Очищенные, хорошо промытые грибы крупно нарезать, сложить в кастрюлю, влить масло и тушить до готовности. Орехи растолочь с зеленью, посолить по вкусу. Полученную смесь соединить с грибами, дать покипеть несколько минут. Подать в горячем виде.

## Шампиньоны, фаршированные печеночным паштетом

*250 г свежих шампиньонов, 1—2 столовые ложки сливочного масла, 50 г печеночного паштета, 1—2 веточки петрушки.*

Грибы очистить и промыть. Ножки отделить от шляпок, нарубить и пожарить в масле. Затем перемешать с печеночным паштетом. Полученной смесью заполнить шляпки, уложить на сковородку и тушить в духовке до готовности. При подаче на стол шляпки грибов украсить зеленью петрушки.

# *БЛЮДА ИЗ МЯСА*

## Баранина, запеченная с бобами

*300 г баранины, 300 г стручковой фасоли, 1 луковица, 1 столовая ложка томатной пасты, 2 помидора, 1 яйцо, 1/2 чайной ложки молотого имбиря.*

В одну посуду сложить мясо, нарезанное кубиками, нашинкованный лук и нарезанные ку-

сочками помидоры, стручки фасоли, сломанные пополам. Добавить томатную пасту и яйцо, долить немного горячей воды. Все перемешать, сверху посыпать имбирем. Запечь в духовке.

## Баранина, тушенная с баклажанами

*300 г баранины, 300 г баклажанов, 2 столовые ложки растительного масла, 1 луковица, 2 помидора, 1 столовая ложка нарезанной петрушки, 1/2 чайной ложки молотого имбиря.*

Мясо нарезать кусочками, сложить в неглубокую кастрюлю с растительным маслом, добавить лук, нарезанные кусочками помидоры, посыпать молотым имбирем. Очистить баклажаны, нарезать кусочками и положить в кастрюлю. Тушить в духовке. Готовое блюдо посыпать нарезанной петрушкой.

## Баранина, тушенная с луком, под майонезом

*300 г жирной баранины, 1 луковица, 2 столовые ложки майонеза, 1 долька чеснока, 1/3 стакана воды, молотый имбирь по вкусу.*

Промытое мясо разрезать на кусочки и потушить, чтобы из тканей вышел жир. Затем обжарить со всех сторон, добавить нарезанный кружочками лук, мелко нарезанный чеснок, молотый имбирь. Долить 1/3 стакана воды, закрыть крышкой. Тушить до готовности. Готовое мясо полить майонезом.

## Баранина, тушенная с капустой

*250 г баранины, 250 г свежей капусты, 1/2 стакана воды, 4 веточки петрушки, 1/2 чай-*

*ной ложки тмина, молотый имбирь по вкусу.*

Баранину нарезать кубиками, капусту мелко нарезать соломкой или порубить. Мясо и капусту сложить в кастрюлю, добавить приправы, залить водой и закрыть крышкой. Тушить до готовности. В готовое блюдо добавить мелко нарезанную петрушку.

## Баранина, тушенная с черносливом

*250 г баранины, 100 г чернослива,1 луковица, 1 столовая ложка сливочного масла, 1 столовая ложка толченых орехов, $^1/_4$ чайной ложки корицы.*

Чернослив предварительно замочить на 6 часов, удалить из него косточки. Мясо нарезать узкими полосками 1x5 см, добавить к нему мелко нарезанный лук, слегка обжарить. Затем добавить корицу, чернослив, посыпать толчеными орехами. Все хорошо перемешать и залить горячей водой так, чтобы она покрыла мясо, и поместить в духовку. Тушить до готовности.

## Баранина, тушенная с яйцом

*300 г баранины, 1 яйцо, 2 столовые ложки растительного масла, 150 г зеленого лука, 150 г репчатого лука, 1 столовая ложка толченых орехов, $^1/_2$ стакана бульона, 1 чайная ложка яблочного уксуса.*

Мясо разрезать на кубики величиной 4x5 см, обвалять в толченых орехах, обжарить на растительном масле и снять со сковороды. В горшок положить мясо, нарезанный кольцами репчатый лук, мелко нарезанный зеленый лук, залить бульоном и по-

ставить в духовку. Тушить в течение 25 минут при температуре 200 °С. Когда жидкость выкипит наполовину, а мясо станет мягким, осторожно добавить яйцо, смешанное с яблочным уксусом. Еще на 2 минуты поместить в слабо нагретую духовку, чтобы яйцо свернулось, и сейчас же в той же посуде подать на стол.

## Биточки из говядины тушеные

*250 г говядины, 1 луковица, $^1/_4$ стакана воды, $^1/_2$ яйца, 2 столовые ложки топленого масла, $^1/_3$ стакана овощного бульона, 2 столовые ложки сливочного масла, 3 столовые ложки толченых орехов, 1 столовая ложка нарезанной петрушки, $^1/_2$ чайной ложки молотого имбиря.*

Мясо пропустить два раза через мясорубку, добавить мелко нарезанный репчатый лук, яйцо, имбирь и воду, хорошо взбить и сформовать биточки. Обвалять биточки в орехах, выложить на смазанную топленым маслом форму, сверху на каждый биточек положить по кусочку сливочного масла, добавить бульон. Тушить в духовке в закрытой посуде. Готовое блюдо посыпать петрушкой. Подать с малосольными огурцами.

## Ветчина с тушеным горохом

*250 г ветчины, 3—4 головки гвоздики, 1 стакан свежего гороха, 75 г шпика, 2 груши, $^1/_3$ стакана воды.*

Ветчину нашпиговать гвоздикой. На дно посуды положить нарезанные дольками груши, сверху положить подготовленное мясо. Зажарить в духовке. Соус от жарения подать в соуснике. Шпик нарезать кубиками, обжарить на умеренном огне, жир

слить. Горох смешать с поджаренным шпиком, добавить воду, потушить до готовности. Подать к ветчине.

## Ветчина, тушеная с фасолью

*250 г белой фасоли, 150 г ветчины, 1 луковица, 2 столовые ложки растительного масла, 1/2 чайной ложки натертой цедры лимона, 1 столовая ложка нарезанного зеленого лука, 2 стакана воды, 1/2 чайной ложки молотого имбиря.*

Фасоль промыть, замочить на ночь в 2 стаканах воды, затем добавить лук, нарезанный ломтиками и слегка обжаренный в растительном масле, нарезанную ломтиками ветчину, цедру лимона, имбирь. Тушить в духовке. Готовое блюдо посыпать зеленым луком.

## Говядина в мятном маринаде

*2 куска говяжьей вырезки весом по 200 г, 1 пучок мяты перечной, 1/4 стакана растительного масла, 1 столовая ложка готовой горчицы, сок 1/2 лимона.*

Для приготовления маринада мяту мелко нарезать, добавить остальные составляющие, все перемешать. Мясо слегка отбить и опустить в маринад на 2 — 3 часа. Достать из маринада и зажарить в духовке.

## Говядина, запеченная с капустой брокколи

*200 г говядины, 200 г капусты брокколи, 1 чайная ложка соевого соуса, 2 столовые лож-*

*ки яблочного уксуса, 3 дольки чеснока, $^1/_2$ чайной ложки молотого имбиря.*

Мясо нарезать тонкими ломтиками. В яблочный уксус добавить соевый соус, мелко нарезанный чеснок. В полученный маринад на полчаса опустить мясо. Затем вынуть из маринада, завернуть в фольгу. Запекать в слабо нагретой духовке в течение 10 минут . Затем открыть фольгу, добавить соцветия брокколи, посыпать молотым имбирем и запекать до готовности в сильно нагретой духовке.

## Говядина отварная, запеченная «под шубой»

*500 г отварной говядины, 5 луковиц, $^1/_2$ стакана майонеза, 2 столовые ложки зелени укропа, 1 столовая ложка мелко нарезанной петрушки, молотый имбирь по вкусу.*

Мясо нарезать ломтиками, уложить на смазанную маслом сковороду, посыпать зеленью укропа, нашинкованным репчатым луком и молотым имбирем, залить майонезом. Запечь в духовке. Подать в горячем виде, украсив зеленью петрушки.

## Говядина рубленая по-мински

*300 г говядины, 2 столовые ложки растительного масла, 1 долька чеснока, 1 луковица, 1 стручок сладкого перца, 1 помидор, $^1/_2$ стакана воды, $^1/_2$ чайной ложки молотого имбиря.*

Говядину нарезать полосками и слегка обжарить в горячем растительном масле, добавить мелко нарезанные чеснок, лук, сладкий перец и помидор, нарезанный кубиками. Все положить в кастрюлю, добавить имбирь, влить воду. Тушить до готовности.

## Говядина с айвой

*300 г говядины (мякоти), 1 айва, 1 луковица, 2 столовые ложки растительного масла, зелень петрушки или укропа, молотый имбирь по вкусу.*

Мясо обмыть, нарезать небольшими кусочками, положить в невысокую посуду и залить водой так, чтобы она покрыла мясо. Айву нарезать дольками, очистить от кожицы и сердцевины, положить в посуду с мясом, добавить слегка обжаренный на масле лук, молотый имбирь. Тушить в духовке. Готовое блюдо посыпать зеленью петрушки или укропа.

## Говядина тушеная с мускатным орехом

*250 г говядины, 3/4 стакана воды, 2 пера зеленого лука, 2—3 веточки петрушки, 1 соленый огурец, 1 столовая ложка натертого мускатного ореха, 2 горошинки душистого перца, 1/2 чайной ложки молотого имбиря.*

В кастрюлю налить воду, положить говядину, специи и довести до кипения. Снять пену, накрыть крышкой, тушить до готовности на слабом огне, периодически переворачивая. Затем мясо достать из бульона, разрезать на кусочки, посыпать натертым мускатным орехом и измельченной зеленью. Подать с соленым огурцом.

## Говядина, тушенная с овощами

*300 г говядины, 2 столовые ложки растительного масла, 1 луковица, 1 помидор, 1 морковка, 1 столовая ложка нарезанного*

*шалфея, $^1/_2$ стакана воды, молотый имбирь по вкусу.*

Подготовленное мясо нарезать на кусочки, со всех сторон обжарить в горячем масле, посыпать молотым имбирем и шалфеем. Лук, помидор и морковь нарезать маленькими кубиками, добавить мясо, все перемешать, добавить воду. Тушить до готовности.

## Говядина, тушенная с фасолью

*250 г говядины, 250 г зеленой фасоли в стручках, 2—3 столовые ложки растительного масла, 1/[illegible] стакана воды, 1 кубик мясного бульона, 4 веточки петрушки, $^1/_2$ чайной ложки молотого имбиря.*

Мясо нарезать кубиками, обжарить на растительном масле. Добавить фасоль, имбирь, бульонный кубик и залить водой. Тушить до готовности под крышкой. Готовое блюдо посыпать мелко нарезанной петрушкой.

## Говядина, тушенная с шампиньонами

*300 г говядины, 200 г свежих шампиньонов, 3 столовые ложки сливочного масла, $^1/_2$ столовой ложки томата-пюре, 1 луковица, $^1/_3$ стакана воды, 1 лавровый лист, 1—2 веточки петрушки или укропа.*

Мягкое нежилистое мясо нарезать на порции, обжарить в 1 столовой ложке масла до образования румяной корочки, добавить томат-пюре, $^1/_3$ стакана воды, лавровый лист и тушить под крышкой на слабом огне до готовности. Затем добавить мелко шинкованные и обжаренные в оставшемся масле грибы с луком, тушить еще 5—10 минут. Готовое мясо

выложить на блюдо, залить соусом с грибами и посыпать рубленой зеленью петрушки или укропа.

## Говядина, тушенная со сладким перцем

*250 г говядины, 3—4 стручка сладкого перца, 2 столовые ложки томата пасты, 2 столовые ложки растительного масла, сок 1/2 лимона, 1/2 чайной ложки молотого имбиря.*

Говядину нарезать кубиками, обжарить в масле. Нарезанные стручки сладкого перца и томатпасту добавить к мясу, поместить в духовку на 30—35 минут. Готовое мясо приправить имбирем и соком лимона.

## Говядина, тушенная со шпиком

*200 г говядины, 75 г шпика, 2 пера лука-порея, 1 морковка, 1 небольшой баклажан, 1 корень сельдерея, 3 столовые ложки сливочного масла, 1 столовая ложка толченых орехов, 1/2 чайной ложки молотого имбиря.*

Мясо и овощи (кроме баклажанов) пропустить через мясорубку. Баклажаны ошпарить кипятком и снять с них кожу. В смазанную маслом форму на дно положить фарш из мяса и овощей, затем нарезанные тонкими ломтиками баклажаны, сверху положить кубики шпика. Все посыпать орехами и имбирем, сверху разложить кусочки сливочного масла. Тушить в духовке.

## Говядина, шпигованная салом

*300 г говядины, 30 г свиного сала, 1 столовая ложка сливочного масла, 100 г помидоров,*

*¹/₂ лимона, 1 луковица, 50 г зеленого лука, зелень петрушки.*

Целую вырезку нашпиговать свиным салом, нарезанным на маленькие кусочки, смазать растопленным сливочным маслом, скрепить толстыми нитками и зажарить в духовке. Готовое мясо гарнировать сырыми овощами, зеленью и дольками лимона.

## Грудинка свиная в медово-томатном маринаде

*500 г свиной грудинки. Для маринада: 1 луковица, 2 дольки чеснока, ¹/₂ столовой ложки готовой горчицы, 2 столовые ложки кетчупа, 2 столовые ложки растительного масла, ¹/₂ чайной ложки молотого имбиря.*

Для приготовления маринада мелко нарезать лук, растереть чеснок, добавить горчицу, имбирь, кетчуп, растительное масло, все тщательно перемешать. Мясо опустить в маринад на 8—10 часов, периодически поворачивая его. После маринования мясо завернуть в фольгу и запечь в гриле или в духовке. Готовое мясо нарезать ломтиками. Отдельно подать салат из свежих овощей.

## Грудинка телячья шпигованная

*500 г телячьей грудинки, 30 г замороженного сала, 2 морковки, 3—4 штуки чернослива без косточек, ¹/₄ чайной ложки корицы, ¹/₂ чайной ложки молотого имбиря, 2 столовые ложки растительного масла.*

Сало, чернослив и морковь нарезать брусочками. Грудинку равномерно нашпиговать, чередуя морковь, сало и чернослив. Мясо смазать раститель-

ным маслом, посыпать корицей и имбирем, поставить на холод на 1—2 часа. Запечь в духовке.

## Грудки куриные в имбирном маринаде

*4 куриные грудки, 2 луковицы, 3 дольки чеснока, 2 небольших баклажана, 2 столовые ложки яблочного уксуса, 1/2 столовой ложки лимонного сока, 2 столовые ложки молотого имбиря, 4 столовые ложки оливкового масла, 4 веточки петрушки, щепотка соли.*

Приготовить маринад: мелко нарезаный лук и растертый чеснок залить лимонным соком и уксусом, добавить имбирь, измельченную зелень петрушки, посолить и тщательно перемешать. Куриные грудки положить в приготовленный маринад и на 4—6 часов поставить в прохладное место. Вынув из маринада, уложить куриные грудки в духовку вместе с разрезанными вдоль и смазанными оливковым маслом баклажанами. Запечь до готовности.

## Грудки индюшачьи в миндальном соусе

*1 филе индейки, 1 столовая ложка лимонного сока, 1 луковица, 1 столовая ложка сливочного масла, 3 столовые ложки куриного бульона, 1 столовая ложка толченых орехов, 3 столовые ложки миндаля, размолотого в порошок, 3 столовые ложки майонеза, молотый имбирь по вкусу, зелень петрушки.*

Нарезанное филе индейки смочить лимонным соком, положить на смазанный маслом противень, посыпать молотым имбирем, сверху положить кусочки масла и колечки репчатого лука и запечь в

духовке до готовности. Затем переложить мясо на блюдо и, накрыв, отставить в сторону. В сок, оставшийся от мяса, добавить бульон, орехи, все тщательно растереть и проварить, помешивая. Затем добавить растертый с майонезом миндальный порошок, слегка взбить и опустить в полученный соус мясо с луком (мясо должно быть полностью покрыто соусом) и потушить. Готовое блюдо украсить зеленью.

## Жаркое из говядины

*250 г говядины, 1—2 столовые ложки растительного масла, 1 луковица, 1 морковка, 1 помидор, 1 столовая ложка кетчупа, 1—2 столовые ложки воды, молотый имбирь по вкусу.*

Подготовленную говядину разрезать на кусочки и обжарить в растительном масле. Смешать с измельченным луком, нарезанной кубиками морковью и помидором. Добавить молотый имбирь и немного воды, тушить до готовности. В готовое жаркое добавить кетчуп.

## Жаркое из кролика

*300 г мяса кролика, 1 долька чеснока, 1 морковка, 1 чайная ложка нарезанной петрушки, 2 столовые ложки растительного масла, 25 г шпика, 4 маленькие луковицы, $^1/_2$ чайной ложки лимонного сока, $^1/_4$ стакана горячей воды, 1 столовая ложка сладкого кетчупа.*

Мелко нарезать чеснок и 2 маленькие луковицы, добавить петрушку. В кастрюлю влить масло, положить в него нарезанный ломтиками шпик и подготовленные куски кролика, добавить оставшиеся целые луковицы, а также нарезанные лук и чес-

нок с петрушкой. Все осторожно перемешать, влить воду и лимонный сок, добавить кетчуп. Тушить в духовке до готовности.

## Жаркое из свинины

*350 г свинины, 1 большая луковица, 2 дольки чеснока, 2—3 столовые ложки растительного масла, 1/2 стакана воды, 2—3 столовые ложки кетчупа, молотый имбирь по вкусу.*

Подготовленную свинину натереть имбирем и обжарить в растительном масле. Лук и чеснок нарезать кубиками, добавить в мясо. Все перемешать, долить воду и тушить до готовности. Жаркое полить кетчупом.

## Жаркое из свинины в горшочке

*250 г нежирной свинины, 1 лавровый лист, 1/2 стакана воды, 2 горошины черного перца, 1 чайная ложка лимонного сока, 1—2 столовые ложки сливочного масла, молотый имбирь по вкусу.*

Мясо отварить в небольшом количестве воды до полуготовности, добавить лавровый лист, перец и потушить в духовке в горшочке. После этого мясо охладить и нарезать на небольшие кусочки. Бульон еще немного проварить с маслом и имбирем. Затем добавить в готовый бульон лимонный сок, мясо и дать блюду настояться. Подать в горшочке.

## Запеканка из баклажанов с рубленым мясом

*2 небольших баклажана, 200 г говядины, 200 г свинины, 2 яйца, 2 столовые ложки рас-*

*тительного масла, 1 небольшая луковица, 1 помидор, 1 столовая ложка мелко нарезанной зелени петрушки, $^{1}/_{3}$ чайной ложки молотого имбиря, щепотка соли.*

Вымытые и подсушенные баклажаны поставить в горячую духовку, чтобы кожица на них сморщилась, после чего ее удалить. Очищенные баклажаны разрезать на полоски, посолить и дать постоять, затем слегка отжать и обсушить. Каждую полоску обвалять в яйце. В смазанную жиром форму уложить слой баклажанов, на него — слой рубленого мяса, снова слой баклажанов и мясо и т.д. (сверху должен быть слой баклажанов), добавить мелко нарезанный лук, нарезанный дольками помидор и зелень петрушки. Оставшееся яйцо взбить, залить им подготовленное блюдо и посыпать молотым имбирем. Запекать в духовке. Подать с салатом из свежих овощей.

## Индейка, запеченная с фруктами

*4 куска индейки (грудка), 4 дольки консервированного ананаса, 1 банан, 3 столовые ложки толченых орехов, 2 столовые ложки растопленного сливочного масла, 1 чайная ложка молотых пряностей (типа хмели-сунели), $^{1}/_{2}$ чайной ложки молотого имбиря, $^{1}/_{2}$ чайной ложки кориандра, 1—2 веточки мяты.*

Мясо вымыть и просушить. С ананасов слить сок. Орехи тщательно смешать с пряностями. Очистить банан и нарезать его кружочками. Мясо, ананасы, банановые кружочки обвалять в смеси орехов с пряностями. Плоскую форму смазать маслом, выложить в нее индейку и фрукты, сбрызнуть их оставшимся маслом. Запекать в духовке до готовности.

Готовое мясо украсить листочками мяты. В качестве гарнира подать салат из сладкого перца.

## Индейка с облепихой

*500 г мяса индейки (грудка), 1 стакан ягод облепихи, 1 столовая ложка растительного масла, 4—5 горошин кориандра, 1—2 головки гвоздики, щепотка мускатного ореха, 1/2 чайной ложки молотого имбиря.*

Ягоды облепихи провернуть через мясорубку вместе с гвоздикой и кориандром. В пюре добавить нарезанное тонкими полосками мясо, мускатный орех и имбирь. Все тщательно перемешать и оставить на холоде на 4—5 часов. Дно формы смазать растительным маслом, выложить приготовленную смесь, разровнять. Форму поместить в духовку. Запекать до готовности.

## Кольраби, фаршированная говядиной

*2 небольшие кольраби, 100 г говяжьего фарша, 1 чайная ложка кетчупа, 1 столовая ложка растительного масла, 1 яйцо, 1 1/4 стакана воды, по 1 веточке укропа и петрушки, щепотка соли.*

Очищенную кольраби отварить в 1 стакане подсоленной воды до полуготовности, чайной ложкой удалить сердцевину. Образовавшуюся выемку заполнить фаршем. Для приготовления фарша смешать измельченную сердцевину кольраби, мясной фарш, кетчуп и яйцо. Фаршированную кольраби уложить в смазанную растительным маслом форму, добавить 1/4 стакана воды и тушить под крышкой до готовности. Готовое блюдо посыпать мелко нарезанной зеленью.

## Котлеты из говядины

*300 г говядины, 2 луковицы, 2 столовые ложки топленого жира, 1 яйцо, 2 столовые ложки зелени петрушки и укропа, 6 столовых ложек молотых орехов, 1/2 чайной ложки молотого имбиря.*

Мясо пропустить через мясорубку, добавить обжаренный лук и второй раз пропустить через мясорубку. Массу хорошо вымешать и разделать на порции в виде лепешек. На середину каждой лепешки положить фарш из 4 ложек обжаренных орехов и мелко порубленного сваренного яйца, добавить зелень, посыпать имбирем, завернуть и защипать края лепешек, запанировать в оставшихся молотых орехах. Поджарить в топленом жире. Подать с овощным салатом.

## Котлеты телячьи шпигованные

*2 толстые натуральные телячьи котлеты, 2 половинки сарделек, 2 листика мяты, 1 небольшой помидор, 2 дольки чеснока, 1 столовая ложка растительного масла.*

Котлеты нашпиговать листиками мяты, на каждую сверху положить половинку сардельки, сняв с нее кожу, и ломтик помидора, посыпать тертым чесноком. Котлету с сарделькой скрепить спичкой. Подготовленные таким образом котлеты положить на сковородку с растительным маслом и поместить в духовку. К готовому блюду подать спелую фасоль.

## Кролик под ореховым соусом

*300 г мяса кролика, 75 г очищенных орехов, 1 чайная ложка лимонного сока, 3 столовые ложки сливочного масла, 1 луковица, 1 столовая ложка майонеза, 1 столовая ложка*

*нарезанной петрушки, несколько ломтиков яблок или ягод неспелого крыжовника.*

Мясо нарезать кусочками, положить в кастрюлю, добавить молотые или рубленые орехи, мелко нарезанный лук, майонез, лимонный сок. Можно добавить ломтики яблок или несколько ягод неспелого крыжовника. Тушить в духовке. Готовое мясо посыпать зеленью, подать с овощным салатом.

## Кролик с апельсинами

*300 г мяса кролика, 30 г сала, [illegible] апельсина, 2 морковки, 1 луковица, 2 помидора, 1 столовая ложка нарезанной петрушки, 1—2 столовые ложки воды, молотый имбирь по вкусу.*

Сало нарезать кубиками, положить в кастрюлю, добавить немного воды и потушить. Добавить нарезанные лук — кубиками, морковь — соломкой. Накрыть крышкой и тушить в течение нескольких минут. Мясо нарезать кусочками, посыпать имбирем и уложить слоем поверх овощей. Помидоры нарезать на крупные куски, добавить петрушку и уложить слоем поверх мяса. Накрыть крышкой и тушить до готовности мяса. Пока мясо тушится, натереть апельсин на крупной терке, залить кипятком и дать постоять. Если мясо готово, слить с него жидкость и полить апельсиновой смесью. Накрыть крышкой и готовить еще 6—7 минут при той же температуре.

## Курица, запеченная в фольге

*1 курица, 2 столовые ложки растительного или сливочного масла, молотый имбирь по вкусу.*

Промытую и вытертую салфеткой птицу натереть изнутри имбирем, снаружи смазать жиром.

Голени связать вместе ниткой, завернуть тушку птицы в фольгу. Запечь в гриле или в духовке. Подать целиком с салатом из сырых овощей.

## Курица, запеченная с овощами

*500 г куриного мяса, 2 столовые ложки яблочного уксуса, 1/2 чайной ложки молотого имбиря, 2 дольки чеснока, 2 столовые ложки толченых орехов, 3 столовые ложки соевого соуса, 1 морковка, по 3 столовые ложки соцветий цветной капусты и брокколи.*

Морковь натереть на крупной терке, нарезать чеснок. Смешать уксус, соевый соус, имбирь. В полученный маринад опустить кусочки куриного мяса и поставить в холодильник на 1 час. На середину листа фольги выложить овощи, сверху положить мясо, предварительно обваляв его в толченых орехах. Завернуть фольгу так, чтобы не вытекал сок. Запекать в духовке.

## Курица с цветной капустой

*500 г куриного мяса, 250 г цветной капусты, 1 чайная ложка майонеза, 1/2 стакана овощного бульона, 1 столовая ложка сливочного масла, 1 столовая ложка толченых орехов, молотый имбирь по вкусу.*

Куриное мясо посыпать имбирем, обвалять в орехах и положить в смазанную маслом форму на слой цветной капуты, предварительно разобранной на мелкие соцветия. Майонез смешать с бульоном, полученной смесью залить курицу и поместить в духовку.

## Огурцы, фаршированные мясом

*4 свежих огурца средней величины, 150 г рубленого мяса, 1 луковица, 4 вареных яйца, 2 сто-*

*ловые ложки майонеза, 1 столовая ложка толченых орехов, 1 чайная ложка лимонного сока, по 2 столоые ложки нарезанной зелени петрушки и укропа, молотый имбирь по вкусу.*

Огурцы очистить от кожицы, разрезать пополам и вынуть семена. Очищенные половинки заполнить фаршем. Для приготовления фарша рубленое мясо смешать с мелко нарезанным репчатым луком, добавить вареные яйца, имбирь, зелень петрушки. Полученной массой наполнить половинки огурцов, накрыть пустыми половинками, перевязать нитками и уложить в смазанную жиром посуду. Майонез смешать с толчеными орехами. Полученный соус вылить на подготовленные огурцы, сбрызнуть лимонным соком. Тушить в духовке. Готовые огурцы посыпать укропом.

## Окорочка куриные, запеченные в соли

*4 куриных окорочка, 1 кг соли.*

Приготовить 4 куска фольги, на каждый из которых насыпать слой соли толщиной в 0,5 см, затем положить кусок мяса, поперчить. Сверху мясо засыпать таким же слоем соли, плотно завернуть в фольгу. Запечь в духовке или в гриле, поворачивая каждые 5 минут. Фольгу развернуть, мясо очистить от соли. Подать с салатом из свежих овощей.

## Отбивные из баранины в маринаде

*2 бараньи отбивные, 1 чайная ложка зерен кунжута, 1 чайная ложка соевого соуса, $^1/_2$ чайной ложки кетчупа, 1 чайная ложка растительного масла, 1 чайная ложка кардамона.*

Смешать соевый соус, кунжут, кардамон, кетчуп и растительное масло. Полученной смесью об-

мазать мясо и на 2 часа поставить в холодильник в той посуде, в которой оно будет готовиться ( по истечении 1 часа мясо перевернуть в маринаде). Затем поместить мясо в духовку и запекать до готовности.

## Отбивные из телятины

*300 г телятины, 2 дольки чеснока, 1 столовая ложка топленого масла, по 1 чайной ложке нарезанной зелени петрушки и укропа, 1 луковица, 1/2 чайной ложки молотого имбиря*

Мясо слегка отбить, нарезать на порции, натереть имбирем и толченым чесноком. Положить на сковородку с растопленным маслом, на середину сковородки положить крупно нарезанные кольца репчатого лука. Поджарить и подать, посыпав зеленью.

## Паштет из гусиной печенки

*200 г гусиной печенки, 1 средняя морковка, 1 маленькая луковица, 50 г сливочного масла, молотый имбирь по вкусу.*

Печенку отварить в небольшом количестве воды в течение 10 минут, в горячем виде нарезать на кусочки и потушить в сливочном масле на слабом огне под крышкой до тех пор, пока она не станет мягкой. Поместить в одну посуду тушеную печенку, измельченные лук и морковь, добавить 2—3 столовые ложки бульона, в котором варилась печенка, посыпать молотым имбирем. Полученную массу взбить миксером с насадкой для измельчения до состояния однородной пасты. При необходимости добавить еще 2—3 столовые ложки бульона. Подать с салатом из свежих овощей.

## Паштет из куриной печенки с зеленью

*500 г куриной печенки, 250 г сливочного масла, 1 луковица, 2 дольки чеснока, по 1 чайной ложке нарезанной зелени петрушки и укропа, молотый имбирь по вкусу.*

Мелко нарезанную печень, нарезанные лук и чеснок обжарить на сливочном масле (150 г). Полуготовую смесь слегка растереть, добавить имбирь, сверху положить зелень, тушить до готовности. Затем взбить миксером до получения однородной массы. Полученную массу выложить в форму, поставить в холодильник для застывания. Оставшееся масло растопить, смазать им паштет и вновь поставить его в холодильник. Подать в холодном виде.

## Перец, фаршированный мясом

*4 зеленых перца, 250 г вареного мясного фарша, 1 столовая ложка кетчупа, 3 столовые ложки нарезанной зелени сельдерея, 1 столовая ложка нарезанного зеленого лука, 3 стакана горячей воды, $^1/_2$ чайной ложки молотого имбиря.*

У перца отрезать нижнюю часть и удалить сердцевину, опустить в воду и бланшировать, воду слить. Смешать все оставшиеся продукты, полученной массой наполнить перцы. Запечь в духовке до готовности, пока начинка полностью не прогреется.

## Помидоры, фаршированные свининой

*4 средних помидора, 100 г свиного фарша, 1 луковица, $^1/_2$ чайной ложки соевого соуса, $^1/_4$*

*стакана воды, 1 чайная ложка растительного масла, по 1 веточке укропа и петрушки.*

С помидоров срезать верхушки, выбрать сердцевину, мякоть перемешать с мелко нарезанным луком, свиным фаршем, соевым соусом и зеленью. Полученной смесью нафаршировать помидоры. На дно смазанной маслом формы уложить помидоры, долить воду и тушить в духовке до готовности.

## Рагу из баранины

*300 г баранины, 1 луковица, 1 столовая ложка растительного масла, 1 долька чеснока, 1 столовая ложка томатной пасты, 1 стакан воды, 2 столовые ложки толченых орехов, 1/2 чайной ложки тимьяна, 1 лавровый лист, молотый имбирь по вкусу.*

Мясо нарезать кубиками, добавить имбирь, слегка обжаренный в масле лук и растертый чеснок. Все залить водой так, чтобы она покрыло мясо, добавить томатную пасту, тимьян и лавровый лист. Тушить в духовке. Перед подачей заправить орехами и дать настояться в течение 5 минут.

## Ребрышки свиные с кислой капустой

*500 г свиных ребер, 750 г квашеной капусты, 1 яблоко, 1 луковица, 3—5 ягод можжевельника, 1/4 чайной ложки тмина, 1/2 стакана воды, молотый имбирь по вкусу.*

Мясо залить водой и варить 10 минут на слабом огне. Квашеную капусту смешать с очищенным и нарезанным яблоком, ягодами можжевельника, нашинкованным луком и имбирем. Полученную

смесь добавить к мясу и все вместе тушить до готовности.

## Рулет из бараньей грудинки под соусом

*500 г бараньей грудинки, 2 столовые ложки растительного масла. Для соуса: 50 г кураги, 1 стакан воды. Для начинки: 100 г мясного фарша, 2 столовые ложки воды, 1/2 чайной ложки лимонного сока, 1 столовая ложка нарезанной зелени петрушки, 1/4 лимона, 50 г шпината, мускатный орех на кончике ножа, молотый имбирь по вкусу.*

Курагу промыть, залить 1 стаканом воды и оставить на ночь для набухания. Для приготовления начинки смешать в миксере фарш, воду, лимонный сок, петрушку, лимонную цедру, шпинат, мускатный орех и молотый имбирь. Подготовленную баранину положить на стол и распределить начинку по всей ее поверхности. Скатать рулетом и перевязать нитками. Рулет уложить в смазанную маслом форму и запечь в духовке. Для приготовления соуса курагу вместе с водой, в которой она замачивалась, измельчить в миксере. Полученную массу вылить в миску, добавить сок от баранины и вскипятить. Готовый соус вылить в сотейник. Подать к рулету, нарезанному ломтиками.

## Рулет из говядины

*300 г говядины, 100 г ветчины, 30 г копченой грудинки, 2 столовые ложки сливочного масла, 2 столовые ложки майонеза, 1 луковица, 1 яйцо, 2 столовые ложки воды, 2 столовые ложки толченых орехов, молотый имбирь по вкусу.*

Мясо и ветчину пропустить через мясорубку, добавив жаренный лук и имбирь. Влить воду, яйцо и хорошо выбить фарш о мокрую доску. Сформовать рулет, положить на глубокую сковородку, смазанную маслом, обвалять в толченых орехах, полить растопленным сливочным маслом и нашпиговать кусочками копченой грудинки. Запечь в духовке. Перед подачей в образовавшийся сок добавить майонез. Подать с салатом из свежих овощей.

## Рулет из телячьей грудинки

*500 г телячьей грудинки, 50 г шпика, 50 г свинины или копченого мяса, 2 столовые ложки сливочного масла, 1/2 соленого огурца, 2 яйца, молотый имбирь по вкусу.*

Из мяса удалить ребра, грудинку отбить. На грудинку выложить тонкими полосками шпик и свинину, чередуя их, затем покрыть остуженной яичницей-глазуньей из 2 яиц, на которой равномерно распределить мелко нарезанный огурец, посыпать молотым имбирем. Грудинку туго скатать, обвязать ниткой, смазать маслом и запечь в духовке.

## Рулетики из свинины «Винни-Пух»

*500 г свиного филе, 100 г свиной печенки, 1 луковица, 1/2 яйца, 1 столовая ложка топленого масла, 1 морковка, 1/2 чайной ложки молотого имбиря.*

Филе разрезать на 4 части, хорошо отбить, посыпать имбирем, сложить в стопку и на 1 час поставить в холодное место. Лук мелко нарезать, печенку отварить и пропустить через мясорубку, морковь натереть на мелкой терке. Все смешать и поту-

…ить в топленом масле, затем остудить до комнатной температуры и смешать с яйцом. На каждый кусок мяса выложить начинку, свернуть его в виде рулетика, туго обмотать хлопчатобумажной ниткой и насадить на шампур. Зажарить в духовке или в гриле.

## Рулетики из телятины, запеченные в орехах

*500 г телятины, 1 яйцо,1 чайная ложка яблочного уксуса, 3 столовые ложки толченых орехов, молотый имбирь по вкусу.*

Мясо разделить на 4 порции, хорошенько отбить, посыпать имбирем, сложить стопкой и оставить на 1—2 часа. Яйцо тщательно взбить. Каждую отбивную обмакнуть в яйцо, сбрызнуть яблочным уксусом, свернуть в тугой рулетик и обвалять в орехах. Сковородку или плоскую форму смазать маслом, уложить в нее рулетики так, чтобы они не касались друг друга и поместить в духовку.

## Рулеты из мясного фарша с овощами

*150 г свинины, 150 г говядины, 150 г белокочанной капусты, 50 г моркови, 1 луковица, 1/2 столовой ложки натертой лимонной цедры, 3 столовые ложки толченых орехов, 2 столовые ложки сливочного масла, молотый душистый перец, молотый имбирь по вкусу.*

Мясо свинины пропустить через мясорубку вместе с белокочанной капустой, морковью и репчатым луком. Добавить цедру лимона, специи и молотую говядину, все хорошо перемешать. Разделать фарш в виде продолговатых рулетов, обвалять их в толченых орехах, сверху положить кусочки сливоч-

ного масла. На смазанном маслом противне разместить рулеты на расстоянии 5 см друг от друга. Запечь в духовке. Подать с салатом из свежей капусты.

## Рулька телячья с черносливом

*1 телячья рулька весом около 1 кг. Для маринада: 1 стакан яблочного сока, 1 луковица, $^1/_4$ стакана растительного масла, молотый перец, соль по вкусу. Для соуса: 100 г чернослива, $^1/_4$ стакана воды, 2 столовые ложки яблочного уксуса, 1 чайная ложка соевого соуса, 2 столовые ложки сливочного масла, $^1/_4$ чайной ложки молотого имбиря.*

Для приготовления маринада к мелко нарезанному луку добавить все остальные составляющие, тщательно перемешать. Телячью рульку положить в маринад, 2 дня выдержать в холодильнике, периодически переворачивая. Для приготовления соуса чернослив измельчить, залить водой, добавить уксус и довести до кипения, 20 минут подержать на слабом огне, затем перетереть в миксере в пюре. Смешать с соевым соусом и имбирем, добавить растертое сливочное масло, все перемешать до получения однородной массы. Телячью рульку достать из маринада и обжарить на сковородке в течение 3—4 минут с каждой стороны на сильном огне. Затем, завернув рульку в фольгу, довести до готовности в духовке. Мясо отделить от костей и разложить на тарелки, полив приготовленным соусом.

## Свинина с брусникой и тыквой

*600 г свиной вырезки, 3 столовые ложки растительного масла, 300 г мякоти тыквы, молотый имбирь по вкусу. Для соуса: 120 г брусники, $^1/_2$ стакана мясного бульона.*

Свинину смазать растительным маслом, приправить имбирем и обжарить на сковородке в течение 2—3 минут с каждой стороны. Затем мясо завернуть в фольгу и жарить в духовке до готовности. Приготовить соус: в горячий мясной бульон всыпать ягоды брусники, тщательно перемешать и загустить на слабом огне, постоянно помешивая. Тыкву нарезать ломтиками, смазать растительным маслом и запечь в духовке. Готовую свинину нарезать ломтиками толщиной в 1 см, уложить на тарелки вместе с ломтиками тыквы, полить соусом.

## Свинина, тушенная с овощами

*500 г свинины, 500 г сладкого красного перца, 3 помидора, 2 луковицы, 1 столовая ложка маргарина, 1 $^{1}/_{2}$ стакана воды, 1 столовая ложка нарезанной петрушки, молотый имбирь по вкусу.*

Перец и мясо нарезать кусочками. Помидоры ошпарить и снять с них кожицу. В горячем жире поджарить мясо и нарезанный лук, добавить имбирь, стакан кипящей воды и немного потушить. Затем добавить мелко нарезанные помидоры, залить оставшейся кипящей водой и тушить до готовности. Готовое блюдо посыпать петрушкой.

## Телятина жареная с соусом из брусники с яблоками

*500 г телятины, 1 столовая ложка сливочного масла, 100 г брусники, 250 г яблок, $^{1}/_{2}$ стакана воды, $^{1}/_{2}$ чайной ложки молотого имбиря.*

Мясо натереть маслом, посыпать имбирем, запечь в духовке. Готовую телятину нарезать тон-

ким ломтями, залить выделившимся соком. Подать в горячем или холодном виде. В обоих случаях к мясу подать соус из яблок и брусники. Для приготовления соуса бруснику сварить в $^1/_2$ стакана воды, слить воду, бруснику протереть через дуршлаг. В полученное пюре добавить яблоки, нарезанные на четвертинки и очищенные от семян, тушить на слабом огне. Когда яблоки станут мягкими, соус остудить и подать холодным.

## Телятина, запеченная в соли

*600 г телятины, 1 кг соли.*

Мясо разрезать на 4 плоских куска. Приготовить 4 куска фольги, на каждый из которых насыпать слой соли толщиной в 0,5 см, затем положить кусок мяса. Сверху мясо засыпать таким же слоем соли, плотно завернуть в фольгу. Запечь в духовке. Фольгу развернуть, мясо очистить от соли. Подать с салатом из свежих овощей.

## Телятина с вишнями

*300 г телятины, 100 г вишни, 2 столовые ложки растительного масла, 3 столовые ложки вишневого сока, 2 столовые ложки воды, по $^1/_4$ чайной ложки корицы и молотого имбиря.*

В куске телятины вдоль волокон сделать глубокие проколы ножом, нашпиговать вишнями без косточек. Положить телятину в посуду, полить маслом, посыпать корицей и имбирем, добавить вишневый сок и воду, запечь в духовке. Готовую телятину нарезать на порции и подать со свежими овощами, полив соусом, в котором она тушилась.

## Фрикадельки из баранины

*300 г баранины, 1 яйцо, 1 небольшая луковица, 1 долька чеснока, 1 столовая ложка кетчупа, 1 столовая ложка измельченного миндаля, 2—3 столовые ложки овощного бульона или воды, 1/4 лимона, 1 столовая ложка растительного масла, 1/2 чайной ложки молотого имбиря.*

Мясо пропустить через мясорубку, смешать с яйцом, натертым луком и чесноком, имбирем и миндалем, добавить 2—3 столовые ложки овощного бульона или воды. Все хорошо перемешать, приправить соком лимона и кетчупом. Сформовать шарики диаметром 3—4 см и уложить в форму, смазанную маслом. Запекать в духовке. Подать с зеленым салатом.

## Фрикассе из кролика

*1 кролик, 4 стакана воды, 30 г корня сельдерея, 2 столовые ложки маргарина, 2 столовые ложки толченых орехов, 1 яичный желток, 1 чайная ложка лимонного сока.*

Кролика разрезать на части, положить в кастрюлю, добавить сельдерей, залить водой и тушить под крышкой. Отдельно приготовить соус, для чего в 2 стакана бульона всыпать орехи, смесь проварить, ввести желток, заправить лимонным соком. Соус налить в блюдо и положить в него разрезанного готового кролика.

## «Хлеб» из говядины с ветчиной

*400 г постного говяжьего фарша, 140 г ветчины, 1 яйцо, 2 столовые ложки майонеза, 1*

*столовая ложка кисло-сладкого кетчупа,1 чайная ложка соевого соуса, 2 столовые ложки мелко нарезанного лука, 1 долька чеснока, $^1/_2$ чайной ложки молотого имбиря.*

Все составляющие, кроме ветчины, тщательно перемешать, предварительно растерев чеснок. Смазать форму растительным маслом и заполнить приготовленной массой на $^3/_1$ высоты. Сверху уложить ломтики ветчины. «Хлеб» запечь в духовке.

## Цуккини со свининой

*2 средних цуккини, 500 г свиного фарша, 1 луковица, 3 дольки чеснока, по 2 веточки петрушки, укропа и майорана, $^1/_2$ чайной ложки молотого имбиря.*

Цуккини очистить от кожуры, нарезать ломтями толщиной в 2 см, вынуть сердцевину. Фарш смешать с мелко нарезанным луком, зеленью и истолченным чесноком, добавить имбирь. На кусок фольги положить ломтики цуккини, выемки заполнить приготовленной массой, фаршированные цуккини плотно завернуть в фольгу. Запечь в духовке.

## Эскалоп из телятины

*2 куска телятины по 120 г, 50 г шампиньонов, 1 столовая ложка топленого масла, 1 луковица, 2 столовые ложки виноградного сока.*

Куски телятины слегка отбить и жарить в масле в сотейнике. Затем переложить их в другую посуду, а в сотейник с оставшимся в нем мясным соком и жиром положить рубленый репчатый лук, поджарить, добавить рубленые свежие шампиньоны и

снова поджарить до готовности последних. После этого влить виноградный сок, прокипятить. Полученным соусом залить жареные куски телятины и вскипятить. Подать с салатом из свежих овощей.

## Язык тушеный

*1 говяжий язык, 1/2 корня петрушки, 1/2 корня сельдерея, 1 маленькая луковица, 1 столовая ложка сливочного масла, цедра 1/2 лимона, 2 столовые ложки изюма, 10—12 зерен миндаля, щепотка соли.*

Язык сварить в подсоленной воде. С готового языка снять кожу, нарезать его ломтиками толщиной 1 см. На слабом огне в подходящей форме растопить масло, сверху положить куски языка, посыпать их изюмом, дробленым миндалем и крупно натертой цедрой лимона, залить бульоном от сваренного языка так, чтобы жидкость слегка покрывала мясо. Потушить в духовке в течение 3—5 минут. Подать холодным.

# БЛЮДА ИЗ РЫБЫ

## Аргентина, тушенная с шампиньонами

*500 г аргентины, 100 г шампиньонов, 2 столовые ложки яблочного уксуса, 1 луковица, 3 столовые ложки сливочного масла, молотый имбирь, корица, молотая гвоздика по вкусу.*

Лук мелко нарезать и обжарить в масле. Затем влить 1 стакан воды и тщательно перемешать, чтобы не было комочков. Добавить уксус, гвоздику,

корицу и имбирь. Огнеупорную плоскую миску смазать маслом, положить в нее разделанную на порционные куски рыбу, залить полученным соусом и потушить в духовке в течение 3 минут при температуре 160 °С. Грибы очистить, мелко нарезать и добавить в миску с рыбой. Тушить до готовности.

## Запеканка из сайды со шпинатом

*300 г филе сайды, 2 столовые ложки сливочного масла, 200 г шпината, 1 яичный желток, 1 столовая ложка растительного масла, 1/2 чайной ложки молотого имбиря, 1 столовая ложка нарезанной петрушки.*

Шпинат нарезать, стушить с небольшим количеством воды и сливочным маслом, посыпать имбирем. В теплое пюре влить яичный желток, тщательно перемешать. В смазанную маслом форму положить рыбу, затем пюре из шпината, посыпать петрушкой, сверху разложить кусочки сливочного масла. Запечь в духовке.

## Запеканка из трески со сладким перцем

*300 г филе трески, по 1 сладкому красному и желтому перцу, 2 столовые ложки сливочного масла, 2 столовые ложки майонеза, 1 яйцо, 2 столовые ложки мелко нарезанной петрушки, молотый имбирь по вкусу.*

В смазанную жиром форму положить слой нарезанного сладкого перца, слой измельченного рыбного филе, полить майонезом, в который добавлены молотый имбирь и зелень петрушки. Сверху положить кусочки масла, полить взбитым яйцом. Запечь в духовке. Подать с салатом из свежих овощей.

## Зубатка с овощами

*300 г рыбы, 1 маленький цуккини, 1/3 кубика рыбного бульона, 1 морковка, 2 пера зеленого лука, 1/4 корня сельдерея, 1 чайная ложка нарезанной петрушки, 1/2 столовой ложки лимонного сока, 1/2 стакана воды, 2 столовые ложки сливочного масла, молотый имбирь по вкусу.*

Рыбу вымыть, обсушить, нарезать на куски, сбрызнуть лимонным соком. Все овощи нарезать тонкой соломкой. Развести в воде кубик рыбного бульона, приправы и масло. Все тщательно перемешать, затем добавить овощи и 1—2 минуты потушить на слабом огне, постоянно помешивая. Полученную массу выложить в форму, рыбу уложить на овощи. Посуду накрыть и поместить в духовку. Готовую рыбу выложить на блюдо, вокруг разложить овощи и посыпать петрушкой.

## Камбала, запеченная с яблоками

*300 кг камбалы, 100 г яблок, 2 столовые ложки сливочного масла, 2 столовые ложки растительного масла, 1 яйцо, 2 чайные ложки мелко нарезанной петрушки и укропа.*

Очищенную рыбу припустить в растительном масле. Форму смазать маслом, положить в нее слоями кусочки рыбы, дольки очищенных яблок. Залить взбитым яйцом, сверху положить кусочки сливочного масла. Запечь в духовке. Подать, посыпав зеленью.

## Камбала, тушенная с помидорами

*500 г филе камбалы, сок 1/2 лимона, 1/2 чайной ложки вегеты, 2—3 помидора, 1/2 стака-*

*на воды, 2—3 столовые ложки сливочного масла или маргарина, 3—4 веточки укропа.*

Рыбу помыть, полить лимонным соком, сверху посыпать вегетой. Помидоры обдать кипятком, снять с них кожу, разрезать на восемь частей. В кастрюлю с водой положить все составляющие и накрыть крышкой. Тушить до готовности. Готовую рыбу посыпать нарезанным укропом.

## Карп, фаршированный изюмом и орехами

*1 карп, 1 луковица, 50 г очищенных орехов, 50 г изюма, 2 столовые ложки сливочного или растительного масла, 1 яйцо, 2 чайные ложки мелко нарезанной зелени петрушки и укропа, мускатный орех на кончике ножа.*

Карпа очистить от чешуи, отрезать голову и, не разрезая брюшка, вынуть внутренности. Рыбу хорошо промыть, полость живота вытереть чистой марлей, затем нафаршировать. Для фарша орехи слегка поджарить, измельчить. Мелко нарезанный лук обжарить в жире. Орехи, изюм, лук и вареное яйцо перемешать, добавить мускатный орех, мелко нарезанную зелень. Фаршированную рыбу завернуть в фольгу и запечь в духовке Подать с растопленным маслом и тушеными овощами.

## Карп, фаршированный белыми грибами

*500 г свежего карпа, 100 г белых грибов, 2 столовые ложки сливочного масла, 1 яичный белок, $^1/_4$ стакана майонеза, 1 столовая ложка растительного масла, 2 луковицы, 2 столовые ложки нарезанной зелени укропа или петрушки, молотый имбирь по вкусу.*

Лук мелко нашинковать, положить в глубокую сковородку со сливочным маслом и обжарить вместе с мелко нарезанными грибами. Добавить взбитый яичный белок, зелень и имбирь. Полученной массой заполнить предварительно очищенную, выпотрошенную и вымытую рыбу. Подготовленную рыбу уложить в форму, на дно которой налито растительное масло, полить майонезом и запекать до готовности.

## Лосось, запеченный с зеленью

*500 г филе лосося, 250 г репчатого лука, по 1 чайной ложке мелко нарезанной зелени кинзы, укропа, петрушки и эстрагона, 1/2 лимона, 1 столовая ложка лимонного сока, 1 столовая ложка холодной кипяченой воды, 1 столовая ложка растительного масла, 1/2 чайной ложки молотого имбиря.*

Рыбу нарезать кусками, смешать с зеленью и посыпать имбирем. На дно смазанной маслом формы уложить слой лука и зелени, поверх этого слоя разложить в один ряд куски рыбы, посыпать оставшимся луком и добавить воду. Запекать в духовке до готовности. Готовую рыбу выложить на блюдо, полить лимонным соком и украсить ломтиками лимона.

## Палтус в яйце

*300 г филе палтуса, 2 столовые ложки сливочного масла, 2 яйца.*

Филе свернуть в небольшие трубочки, обвязать нитками, уложить на сковородку в растопленное сливочное масло. Поставить на 4—5 минут в сильно нагретую духовку. Яйца взбить, вылить на рыбу и снова поставить в духовку. Запекать до готовности.

## Перец, фаршированный сайрой

*4 стручка сладкого перца, 1 банка сайры в собственном соку, 1 сваренное вкрутую яйцо, 1 столовая ложка мелко нарезанной петрушки, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки воды, молотый имбирь по вкусу.*

Стручки сладкого перца промыть и очистить от семян. Сайру размять, смешать с соком из банки и рубленым яйцом. Приправить имбирем, добавить петрушку. Полученной массой наполнить стручки перца. В кастрюлю налить немного воды и поместить в нее перец. Тушить в духовке.

## Помидоры, фаршированные рыбой-гренадером

*4 крупных твердых помидора, 300 г рыбы-гренадера, 1 луковица, 1 корень сельдерея, 2 столовые ложки растительного масла, 1/2 стакана майонеза, зелень для украшения.*

Рыбу отварить, очистить от костей и разрезать на небольшие кусочки. Сельдерей очистить, нарезать кружками. Лук нашинковать и обжарить в масле. С помидоров срезать верхушки, ложкой вынуть сердцевину. Измельченную рыбу, сельдерей, лук и майонез смешать и взбить в миксере с насадкой для измельчения в течение 3—4 минут. Помидоры заполнить полученной массой, украсить зеленью.

## Салака, запеченная в духовке

*8 небольших салак, 4 чайные ложки сливочного масла, 1 чайная ложка лимонного сока, 2—3 пера зеленого лука.*

**О**трезать у салаки голову, вынуть внутренности, промыть тушки, сбрызнуть лимонным соком и в каждую положить по кусочку масла. Подготовленную рыбу завернуть в фольгу таким образом, чтобы не осталось открытых уголков. Запечь на решетке в духовке. Подать с нарезанным луком.

## Салат из трески с хреном

*150 г трески, 1 свежий огурец, 1 чайная ложка натертого хрена, по 2 веточки укропа и петрушки, 2 столовые ложки майонеза.*

**Т**реску отварить, отделить от костей и нарезать кусочками. Огурец нарезать ломтиками, зелень мелко нашинковать. Треску смешать с огурцами и заправить смесью майонеза с хреном. Готовый салат посыпать нарезанной зеленью.

## Сардинелла по-гречески

*500 г рыбы, 1 луковица, 1—2 пера лука-порея, 2 помидора, 2 дольки чеснока, мякоть 1/2 лимона, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки яблочного уксуса, 1/2 стакана воды, 1 лавровый лист, 4 веточки петрушки, 1/2 чайной ложки молотого имбиря.*

**У** рыбы отрезать голову, хвост и плавники, залить их водой и сварить рыбный бульон. Мелко нарезать лук, лук-порей и помидор, чеснок растереть с мякотью лимона, все тщательно перемешать и выложить на дно смазанной маслом формы. Сверху в один слой разложить рыбу, добавить специи, пару веточек петрушки, влить масло, уксус и сваренный рыбный бульон, предварительно процеженный через сито. Поместить в духовку на 30—35 минут. Готовую рыбу выложить на блюдо, посыпать мелко нарезанной петрушкой и залить процеженным отваром.

## Скумбрия, запеченная в фольге

*300 г скумбрии, 50 г зеленого лука, $^1/_2$ чайной ложки молотого имбиря, 2 столовые ложки яблочного уксуса, 1—2 дольки чеснока.*

Лук мелко нарезать, чеснок растереть, добавить остальные приправы, дать постоять в течение 15—20 минут. Полученной смесью тщательно с обеих сторон обмазать каждый кусок рыбы, завернуть в фольгу, оставив сверху небольшую щель для выхода пара. Уложить рыбу на противень, запечь в духовке.

## Судак на пару

*300 г судака, $^1/_2$ столовой ложки лимонного сока, по 1 столовой ложке мелко нарезанной зелени укропа, петрушки, эстрагона, $^1/_4$ чайной ложки молотого имбиря.*

Рыбу вымыть, посыпать зеленью и молотым имбирем, сбрызнуть лимонным соком, завернуть в фольгу, плотно защипав края, чтобы сок из рыбы не вытекал. Готовить на пару.

## Судак отварной с грибами

*300 г свежего судака, 1 соленый огурец, 30 г сушеных грибов, 1 морковка, 1 луковица, 2 чайные ложки топленого масла, 1 стакан воды, 2 лавровых листа, молотый имбирь по вкусу.*

Свежую очищенную рыбу без головы, плавников и хвоста промыть холодной водой, нарезать порционными кусками, сложить в неглубокую посуду, залить водой и варить до готовности при слабом кипении. Готовую рыбу осторожно выложить шумовкой, бульон процедить, добавить нарезанные

мелкими кубиками морковь, репчатый лук, нашинкованный дольками соленый огурец без семян. Варить на слабом огне. Сушеные грибы предварительно замочить в теплой воде, отварить до готовности, нарезать мелкими кубиками, поджарить на топленом масле, положить в бульон, заправить специями и довести до готовности. Полученным соусом залить рыбу.

## Треска, запеченная в фольге

*500 г трески, ½ лимона, по 1 веточке мяты, петрушки и укропа, ½ чайной ложки молотого имбиря по вкусу.*

Рыбу уложить на фольгу, обложить тонкими ломтиками лимона, посыпать молотым имбирем и мелко нарезанной зеленью, плотно завернуть в фольгу. Запечь в духовке.

## Треска, запеченная в фольге с овощами

*4 куска трески по 150 г каждый, 1 лимон, 3 помидора, 1 луковица, 1 столовая ложка нарезанной мяты, 2 столовые ложки яблочного уксуса, сушеный укроп, мускатный орех, молотый имбирь по вкусу.*

Из фольги вырезать 8 прямоугольников размером 16x20 см. Положить каждый кусок рыбы на листок фольги, посыпать специями. Лимон, лук и помидоры нарезать тонкими кружочками. На каждый кусок рыбы положить ломтик лимона, затем помидора, а сверху — лук, сбрызнуть уксусом и посыпать нарезанной мятой. Затем сверху положить по листку фольги, соединить края нижних и верхних листков так, чтобы между ними не было щели. Получившиеся пакеты с рыбой поместить в духовку. За-

печь до готовности, затем извлечь из фольги. Готовую рыбу подать горячей, посыпав зеленью.

## Треска, тушенная с овощами

*400 г филе трески, 200 г капусты,1 луковица, 1 корень сельдерея, 2 корня петрушки, 2 морковки, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка сливочного масла, 2 столовые ложки воды или овощного бульона, ½ чайной ложки лимонного сока, по 1– 2 веточки петрушки и укропа.*

Морковь, капусту, лук, сельдерей и петрушку нарезать соломкой. В кастрюле с растительным маслом сначала обжарить морковь, капусту, затем добавить лук, сельдерей и петрушку. Долить немного воды или бульона и тушить под крышкой 20 минут. Филе рыбы сбрызнуть лимонным соком. К готовым овощам добавить нарезанное брусочками филе. Сверху положить кусочки сливочного масла и тушить под крышкой еще 15 минут. При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью.

## Филе зубатки, запеченное в фольге

*300 г филе зубатки, 1 столовая ложка лимонного сока, 1 столовая ложка мелко нарезанной зелени, 1 чайная ложка кетчупа, 1 столовая ложка растительного масла, молотый имбирь по вкусу.*

Рыбное филе нарезать ломтиками толщиной 2 см, положить в фольгу, смазанную жиром, сбрызнуть лимонным соком, посыпать имбирем, мелко нарезанной зеленью. Завернуть в фольгу и запечь в духовке. Готовую рыбу положить на блюдо, полить кетчупом.

## Филе хека с луком

*500 г филе хека, 2 луковицы, по 2 веточки эстрагона, петрушки и укропа, 1 ложка растительного масла, 2 столовые ложки кетчупа, $^1/_2$ стакана воды, молотый имбирь по вкусу.*

Лук и петрушку нарезать соломкой и обжарить в растительном масле, посыпать имбирем и полить кетчупом. Сверху положить филе, посыпать измельченным эстрагоном и укропом, залить водой. Тушить под крышкой до готовности.

## Хек, запеченный с луком-пореем

*4 небольшие тушки хека, 300 г лука-порея, 2 столовые ложки лимонного сока, 1 яичный желток, 2 столовые ложки сливочного масла, 3—4 веточки петрушки, молотый имбирь, соль по вкусу*

Приготовить 4 куска фольги, смазать сливочным маслом. Желток растереть с лимонным соком, солью и имбирем. Полученной смесью намазать рыбу, обвалять в мелко нарезанной зелени и каждую в отдельности завернуть в фольгу. Запечь в духовке или в гриле.

## Хек тушеный с чесноком

*300 г филе хека, 3 дольки чеснока, 2 горошины черного перца, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки сладкого кетчупа, 1 небольшая луковица, по 2 веточки укропа и петрушки, $^1/_2$ стакана воды, молотый имбирь по вкусу.*

Рыбу обжарить на растительном масле, добавить мелко нарезанный чеснок и оставить томить-

ся. Зелень мелко нарезать, обжарить на масле вместе с нашинкованным луком, добавить пряности и измельченный чеснок. Рыбу, зелень и лук сложить в кастрюлю, залить водой и тушить до готовности. Готовую рыбу полить кетчупом, подать с тушеными овощами.

# ВЕЧЕРНИЕ ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

## Перец болгарский с овощным фаршем

*2 сладких перца, 1 свежий огурец, 1—2 помидора, 100 г редиса, 1 яйцо, 50 г зеленого лука, по 1 веточке эстрагона и петрушки, 2 столовые ложки майонеза*

Перец почистить, разрезать вдоль на 2 части. Для приготовления фарша очень мелко нарезать помидоры, огурец, редис, зеленый лук, вареное яйцо и зелень. Продукты смешать, заправить майонезом. Приготовленным фаршем наполнить половинки перцев, дать постоять полчаса.

## Помидоры, фаршированные редисом

*4 небольших помидора, 50 г редиса, 1 маленький огурец, 2—3 пера зеленого лука, 1 яйцо, 1 столовая ложка майонеза.*

У помидоров срезать верхушки и с помощью ложки выбрать мякоть. Мякоть смешать с мелко нарезаным редисом, огурцом, луком и сваренным вкрутую яйцом, заправить майонезом. Полученной смесью наполнить помидоры и прикрыть срезанными верхушками.

## Огурцы, фаршированные петрушкой и морковью

*2 небольших огурца, 1 морковка, 1 корень петрушки, 1 яйцо, 2 столовые ложки майонеза.*

Огурцы разрезать поперек, извлечь мякоть и мелко ее нашинковать. Петрушку и морковь почистить и натереть на мелкой терке. Мякоть огурца, петрушку и морковь перемешать с майонезом. Фаршем начинить огуречные стаканчики. Яйцо разрезать кружками на 4 части, каждый стаканчик накрыть яичным кружком.

## Салат «Ассорти»

*50 г салата латука, 1/4 кочана листового салата, 50 г пророщенной пшеницы, 100 г шампиньонов, 3 мелких помидора, 2 столовые ложки виноградного сока, 3 столовые ложки растительного масла, 30 г очищенных кедровых орешков, молотый имбирь, несколько листиков эстрагона.*

Салат латук перебрать и вымыть, листья кочанного салата отделить от кочана, вымыть, нарезать. Пшеницу также вымыть. Шампиньоны вымыть и нарезать тонкими ломтиками. Вымытые помидоры разрезать пополам и удалить основания плодоножек. Все перемешать. Для приготовления соуса смешать виноградный сок и имбирь, затем добавить растительное масло. Салат выложить на большое блюдо, полить равномерно соусом, украсить кедровыми орешками и листиками эстрагона.

## Салат «Весенний»

*50 г зеленого лука, по 20 г листьев первоцвета, крапивы и одуванчика, 1 вареное яйцо, 1 столовая ложка майонеза.*

7 Зак. 1594

Лук, листья первоцвета, крапивы и одуванчика мелко нашинковать. Яйцо измельчить вилкой, смешать с зеленью, все заправить майонезом.

## Салат грибной с сельдереем

*200 г вешенок, 1 корень сельдерея, 1 яйцо, 2 столовые ложки майонеза, 1 веточка укропа.*

Сельдерей сварить, очистить и нарезать ломтиками. Грибы отварить и нарезать соломкой. Яйцо сварить вкрутую и размять вилкой. Продукты смешать, заправить майонезом и посыпать нарезанным укропом.

## Салат из баклажанов

*300 г баклажанов, 5—6 перьев зеленого лука, 2 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка лимонного сока, 1 яйцо, 1—2 веточки петрушки, молотый имбирь по вкусу.*

Баклажаны помыть и испечь в духовке, следя, чтобы они не пригорели. После охлаждения снять кожицу, мякоть нарезать. Лук нарезать и обжарить в масле. Баклажаны перемешать с луком, добавить лимонный сок и имбирь. Готовое блюдо выложить в салатник и украсить нарезанными крутым яйцом и зеленью петрушки.

## Салат из баклажанов с помидорами

*200 г баклажанов, 1 средний помидор, 1/2 сладкого перца, 1/2 луковицы, 2 столовые ложки растительного масла, 1 веточка петрушки, 1 чайная ложка лимонного сока, щепотка соли.*

Баклажаны очистить от кожуры, нарезать кружочками, посолить и дать постоять 15—20 минут. Затем промыть и обжарить на растительном масле вместе с нашинкованным репчатым луком. Остывшие баклажаны и лук смешать с нарезанным кружочками помидором и нарезанным соломкой сладким перцем. Добавить лимонный сок, нарезаную петрушку, все тщательно перемешать.

## Салат из бобов

*1 стакан бобов, 2 стакана воды, 2 столовые ложки растительного масла, 2 вареных яичных желтка, 1 чайная ложка лимонного сока, щепотка соли.*

Бобы отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и обдать холодной водой. Растительное масло растереть с желтками и лимонным соком. Полученной смесью заправить бобы, дать постоять полчаса перед подачей на стол.

## Салат из вареного сельдерея с арахисом и яблоками

*150 г вареного корня сельдерея, 150 г неочищенных, но освобожденных от сердцевины яблок, 50 г арахиса, 2 столовые ложки майонеза, 2 столовые ложки виноградного сока, 2 листа зеленого салата.*

Сельдерей и яблоки нарезать брусочками, добавить молотые орехи. Майонез смешать с лимонным соком, смешать с салатом и поставить на холод. Подать на салатных листьях.

## Салат из грибов с печенкой и яйцом

*40 г белых сушеных грибов, 100 г говяжьей печенки, 1 соленый огурец, 1 луковица, 2 варе-*

*ных яйца, 3 столовые ложки майонеза, 1 столовая ложка растительного масла, зелень петрушки и укропа по вкусу.*

Грибы промыть в холодной воде и замочить. После набухания воду слить и процедить через 2 слоя марли. Промыть грибы вторично и отварить в воде, в которой они были замочены. Отдельно сварить говяжью печенку, охладить. Подготовленные продукты и яйца нарезать соломкой, добавить поджаренный на масле лук, дольки соленого огурца, майонез. Перед подачей на стол разложить в салатницы и украсить зеленью петрушки и укропа.

## Салат из зеленого лука с одуванчиками

*50 г зеленого лука, 50 г листьев одуванчика, 1—2 столовые ложки майонеза.*

Листья одуванчика мелко нашинковать, лук нарезать кусочками длиной по 2 см. Все перемешать и заправить майонезом.

## Салат из капусты с кислым яблоком

*1/2 небольшого кочана капусты, 1 кислое яблоко, 1 маленькая луковица, 1—2 веточки петрушки, 1 сваренное вкрутую яйцо, 1/2 чайной ложки лимонного сока, 2 чайные ложки растительного масла, 2 столовые ложки майонеза, молотый имбирь по вкусу.*

Капусту и яблоко нарезать соломкой. Лук нарезать ломтиками. Капусту смешать с яблоками и луком. Яичный желток протереть через сито, добавить имбирь и растительное масло. Все тщательно размешать, добавить лимонный сок и майонез. Приготовленный соус ввести в салат, посыпать рубленым яичным белком и зеленью петрушки.

## Салат из капусты с фруктами

*250 г капусты, $^1/_3$ грейпфрута, 1 киви, 3 столовые ложки растительного масла, сок $^1/_4$ лимона, 50 г измельченных фиников, 1 чайная ложка мелко нарезанного базилика, 2 столовые ложки виноградного сока, 1 столовая ложка сливочного масла, $^1/_2$ чайной ложки молотого имбиря.*

Капусту нашинковать. Грейпфрут очистить, удалив также белую кожицу. Затем острым ножом отделить дольки от перегородок. Очищенный киви разрезать на мелкие кусочки. Подготовленные компоненты салата положить в миску. Смешать виноградный сок, лимонный сок, имбирь, затем тонкой струйкой влить растительное масло. Полученной заправкой залить салат и хорошо перемешать, выложить на блюдо. Сливочное масло разогреть на сковороде и обжарить в нем финики, посыпать базиликом. Горячие финики выложить на салат и сразу подать на стол.

## Салат из квашеной капусты с фруктами

*200 г квашеной капусты, 1 луковица, 1 морковка, 1 яблоко, $^1/_2$ апельсина, 4 кружочка ананаса, 50 г изюма без косточек, 3 столовые ложки ананасового сока, 1 столовая ложка сахара, 3 веточки петрушки.*

Петрушку вымыть под струей холодной воды, промокнуть кухонным полотенцем, мелко нарезать. Измельчить изюм без косточек. Нарезать ананас и очищенный лук. Морковь и яблоки с удаленной сердцевиной натереть на крупной терке. Апельсин очистить, удалить белую пленку, затем острым ножом с заостренным концом удалить кожицу, разделяющую дольки и отделить мякоть. Все составляющие салата хорошо перемешать. Заправить салат ананасо-

вым соком, хорошо перемешать. Поставить салат на один час в холодильник. Перед подачей салат посыпать петрушкой.

## Салат из крабовых палочек с овощами

*200 г крабовых палочек, 250 г белой фасоли, по 1 стручку красного и зеленого сладкого перца, 1 небольшая луковица, 1 долька чеснока, 3 столовые ложки растительного масла, 2 стакана воды, 1 чайная ложка яблочного уксуса, щепотка соли.*

Фасоль помыть, замочить в воде на ночь. Воду, в которой была замочена фасоль, подсолить и сварить в ней фасоль. Стручки перца разрезать пополам, удалить сердцевину с семенами, вымыть, нарезать мелкими кубиками. Репчатый лук нарезать кольцами. Слить с фасоли воду, добавить сладкий перец, лук, толченый чеснок, все хорошо перемешать, затем добавить кусочки крабовых палочек. Смешать растительное масло, уксус, соль и этой заправкой полить салат.

## Салат из крапивы с арахисом

*200 г молодой крапивы, 50 г зеленого лука, 50 г петрушки, 2 столовые ложки толченого арахиса, 2 столовые ложки виноградного сока.*

Промытые листья крапивы на 5 минут поместить в кипящую воду, откинуть на сито, измельчить ножом, положить в салатник. Толченые ядра арахиса развести в 1/4 стакана отвара крапивы, добавить сок, перемешать и полученной смесью заправить крапиву в салатнике. Посыпать мелко нарезанной зеленью лука.

## Салат из крапивы с яйцом

*150 г молодой крапивы, 1 яйцо, 1 столовая ложка майонеза, 1 столовая ложка яблочного сока.*

Промытые листья крапивы прокипятить в воде в течение 5 минут, откинуть на сито, измельчить ножом, заправить соком, сверху уложить ломтики вареного яйца, заправить майонезом.

## Салат из краснокочанной капусты с огурцом

*200 г краснокочанной капусты, 1 соленый огурец, 1 вареное яйцо, 3 столовые ложки растительного масла, 1/2 чайной ложки лимонного сока, щепотка соли.*

Капусту и огурец нарезать соломкой. Капусту пересыпать солью и потолочь до появления сока. Приготовленные продукты смешать с измельченным яйцом, растительным маслом, добавить лимонный сок.

## Салат из креветок с сельдереем

*100 г очищенных креветок, 1 корень сельдерея, 1 свежий огурец, 2 столовые ложки консервированного зеленого горошка, 1—2 веточки укропа, 2 столовые ложки майонеза.*

Сельдерей отварить, мелко нарезать. Добавить свежий огурец, нарезанный тонкими ломтиками, целые креветки и зеленый горошек. Салат заправить майонезом и посыпать нарезанным укропом.

## Салат из кресс-салата с яйцом

*300 г кресс-салата, 2 крутых яйца, 3 столовые ложки майонеза.*

Кресс-салат перемыть в большом количестве воды, отряхнуть, отрезать корешки, нарезать. Крутые яйца очистить, нарезать и добавить к кресс-салату, смешать с майонезом. Украсить нарезанными розочками редисками.

## Салат из лука-порея с ветчиной

*200 г лука порея (с тонкими стеблями), 200 г ветчины, 1 столовая ложки яблочного уксуса, 3 столовые ложки майонеза, 1—2 веточки петрушки, молотый имбирь по вкусу.*

С лука-порея срезать пожелтевшие и грубые части. Оставшийся стебель нарезать кусочками под углом. Эти кусочки надрезать вдоль до половины. Вымыть под струей холодной воды, слегка раздвинуть листья, чтобы между ними попала вода. Лук-порей положить в сито и обдать кипятком. Затем положить его на кухонное полотенце и обсушить. Ветчину нарезать мелкими кубиками. Петрушку вымыть под струей холодной воды, воду стряхнуть, петрушку мелко нарезать. Для приготовления соуса смешать уксус и измельченную петрушку, добавить имбирь и майонез. Перед подачей на стол залить салат соусом, хорошо перемешать и выложить на тарелки.

## Салат из моркови с отварной курицей

*2 морковки, 100 г отварного куриного мяса, 1 маленькая луковица, 1 соленый огурец, 2 столовые ложки консервированного зеленого горошка, 2 столовые ложки майонеза.*

Морковь сварить, почистить и нарезать кубиками. Соленый огурец, курицу и лук нарезать, смешать с зеленым горошком и морковью, заправить майонезом.

## Салат из моркови с сельдереем

*200 г моркови, 50 г корня сельдерея, 75 г консервированной кукурузы, 3 столовые ложки майонеза, 1 чайная ложка лимонного сока.*

Очищенные морковь и сельдерей натереть на крупной терке, сбрызнуть лимонным соком, перемешать с кукурузой и залить майонезом.

## Салат из моркови с чесноком

*1 морковка, 1 долька чеснока, 1 столовая ложка майонеза.*

Морковь помыть, почистить, натереть на мелкой терке. Чеснок мелко нашинковать и смешать с морковью. Все перемешать и заправить майонезом.

## Салат из овощей с ветчиной

*2 помидора, 1 средний огурец, 1 яблоко, $^1/_2$ корня сельдерея, 2 столовые ложки апельсинового сока, 2—3 листа салата, 4 тонких ломтика ветчины, майонез по вкусу.*

Каждый ломтик ветчины скатать в небольшой рулет. Огурцы, яблоки и сельдерей мелко нарезать, перемешать с соком апельсина, выложить на плоскую тарелку, обложить кругом салатными листьями, четвертушками помидоров и рулетами из ломтиков ветчины. Все обильно полить майонезом.

## Салат из овощей с рыбой

*$^1/_2$ кочана салата, 2 крупных помидора, 1 банка тунца в масле, 2 столовые ложки маслин, 1 чайная ложка яблочного уксуса, 2 столовые ложки оливкового масла, 1 столовая ложка измельченной зелени, молотый имбирь по вкусу.*

С кочанного салата отделить листья, вымыть, обсушить и крупно нарезать. Помидоры вымыть, нарезать тонкими ломтиками, удалив основания плодоножек. Кусочки тунца выложить в дуршлаг или сито, дать стечь маслу, измельчить, добавить в салат вместе с маслинами. Для приготовления салатной заправки перемешать в отдельной посуде яблочный уксус,1 столовую ложку слитого с тунца масла и молотый имбирь. Влить тонкой струйкой оливковое масло, перемешать. Все компоненты салата осторожно перемешать и выложить в салатницу. Мелко нарезанную зелень растереть пальцами и посыпать ею салат.

## Салат из овощей с яйцом

*150 г помидоров, $^1/_2$ свежего огурца, 3—4 редиски, 1 небольшая луковица, по 1 веточке петрушки и укропа, 2 столовые ложки растительного масла, 1 вареное яйцо.*

Яйцо мелко нарезать. Помидоры, огурец, редиску и лук нарезать соломкой. Все осторожно перемешать, добавив зелень петрушки и укропа, растительное масло и яйцо.

## Салат из одуванчика с квашеной капустой и яйцом

*100 г листьев одуванчика, 3 пера зеленого лука, 50 г квашеной капусты, 1 яйцо, 1 столовая ложка майонеза, щепотка соли.*

Листья одуванчика выдержать в холодной подсоленной воде 30 минут, затем измельчить. Добавить измельченный лук и квашеную капусту, нарезанное вареное яйцо. Перемешать и заправить майонезом.

## Салат из петрушки и грибов

*1 корень петрушки, 50 г зелени петрушки, 1—2 свежих боровика, 1 небольшая луковица, 50 г зеленого лука, 1 столовая ложка растительного масла, 1 столовая ложка майонеза.*

Грибы нарезать, потушить вместе с нашинкованным луком в растительном масле, остудить. Корень петрушки очистить и натереть на крупной терке. Зеленый лук и петрушку крупно нарезать. Все продукты смешать и заправить майонезом.

## Салат из петрушки, моркови и орехов

*1 корень петрушки, 1 морковка, 2—3 грецких ореха, 1 чайная ложка лимонного сока, 1 столовая ложка майонеза.*

Петрушку и морковь почистить, натереть на крупной терке, полить лимонным соком и дать постоять в течение 5 минут. Орехи измельчить, смешать с овощами и заправить майонезом.

## Салат из петрушки, цикория и зеленых огурцов

*50 г зелени петрушки, 50 г листьев цикория, 1 небольшой огурец, 1 столовая ложка майонеза.*

Зелень петрушки и листья цикория мелко нарубить, смешать с натертым на крупной терке огурцом и заправить майонезом.

## Салат из подорожника с луком

*120 г молодых листьев подорожника, 2 луковицы, 50 г крапивы, 1 яйцо, 1 чайная ложка яблочного уксуса, 2 столовые ложки майонеза.*

Подорожник и крапиву тщательно вымыть, на 1 минуту опустить в кипяток, дать стечь воде, измельчить ножом, добавить нарезанный лук и уксус. Посыпать измельченным вареным яйцом, полить майонезом.

## Салат из помидоров с грецкими орехами

*75 г грецких орехов, 2 средних помидора, 1 небольшая луковица, молотый имбирь по вкусу.*

Грецкие орехи мелко измельчить. Помидоры очистить, мякоть нарезать кусочками. Лук нарезать ломтиками. Орехи, помидоры и лук тщательно перемешать, посыпать молотым имбирем, дать постоять для пропитки.

## Салат из проросшей чечевицы с яблоками

*100 г чечевицы, 1 крупное кислое яблоко, 1 сваренный вкрутую яичный желток, 2 столовые ложки майонеза, 50 г половинок очищенных грецких орехов, 100 г свеклы, 2 столовые ложки оливкового масла, 2 столовые ложки яблочного уксуса, 1 столовая ложка сливочного масла, молотый имбирь по вкусу.*

Чечевицу залить водой, чтобы она полностью покрывала зерна, и оставить на ночь. На следующий день откинуть на сито, промыть и дать стечь воде. Сито с чечевицей поставить над миской и накрыть тарелкой. Оставить стоять при комнатной температуре. Чечевицу промывать 2 раза в день чуть теплой водой. Через 3—4 дня появятся маленькие ростки.

Желток протереть через сито, добавить майонез и перемешать до однородной массы, заправить молотым имбирем. Отобрать 12 красивых половинок грецких орехов. Остальные грецкие орехи мелко нарубить, всыпать в майонез и перемешать. Отделяя небольшое количество массы с помощью двух чайных ложек, разложить ее на 6 половинок грецких орехов. Сверху положить остальные 6 половинок. Очищенную свеклу нарезать тонкой соломкой. Растительное масло разогреть в сковороде и потушить свеклу на небольшом огне в течение 5 минут. Проросшую чечевицу промыть холодной водой, дать воде стечь, выложить в сковороду и нагреть. Заправить уксусом. Вымытое яблоко разрезать пополам и удалить сердцевину с семенами, нарезать крупными дольками, потушить в растопленном сливочном масле. Красиво разложить на блюде тушеное яблоко, чечевицу со свеклой и грецкие орехи. Образовавшимся в сковороде соусом полить яблоки.

### Салат из свеклы «Красная шапочка»

*1 небольшая свекла, 1 вареное яйцо, 3 столовые ложки консервированной кукурузы, 2 столовые ложки консервированного зеленого горошка, 2 столовые ложки майонеза.*

Свеклу сварить, остудить, почистить и натереть на крупной терке. Яйцо накрошить. Все продукты смешать и заправить майонезом.

## Салат из свеклы с чесноком

*1 небольшая свекла, 1 долька чеснока, 2 грецких ореха, 1 столовая ложка майонеза.*

Свеклу сварить, остудить и нарезать на мелкие кубики. Ядра грецких орехов и чеснок мелко нашинковать. Все смешать и заправить майонезом.

## Салат из свекольной ботвы

*100 г свекольной ботвы, 2—3 крупных листа зеленого салата, 1 яйцо, по 2 веточки укропа и петрушки, 1 столовая ложка растительного масла, 1/4 чайной ложки молотого имбиря.*

Свекольную ботву, зеленый салат, укроп и петрушку мелко нарезать. Яйцо сварить вкрутую и размять вилкой. Все продукты смешать и заправить имбирем и растительным маслом.

## Салат из сельдерея с орехами

*1/2 корня сельдерея, 1 яблоко, 1/2 чайной ложки лимонного сока, 2—3 столовые ложки майонеза, 50 г грецких орехов,1 яйцо.*

Корень сельдерея помыть в проточной воде и отварить до приобретения им мягкой консистенции, не переваривая. После охлаждения очистить от кожицы и нарезать брусочками. Яблоко очистить от кожицы, нарезать ломтиками. Орехи очистить от кожуры, ядра измельчить. Яблоко смешать с сельдереем, добавить лимонный сок и майонез. Салат посыпать измельченными орехами. Перед подачей на стол украсить рубленым крутым яйцом.

## Салат из соленых грибов с овощами

*150 г соленых грибов, 3 помидора, 1 луковица, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки зеленого горошка, 1/2 чайной ложки лимонного сока, 3—4 веточки петрушки, молотый имбирь по вкусу.*

Грибы нарезать дольками, мелкие оставить целыми, добавить нарезанные ломтиками помидоры, шинкованный репчатый лук, зеленый горошек и заправить растительным маслом и лимонным соком. Украсить веточками петрушки, посыпать имбирем.

## Салат из стручковой фасоли с помидором и луком

*100 г стручковой фасоли, 1—2 помидора, 1—2 пера зеленого лука, по 1—2 веточки петрушки и укропа, 1 стакан воды, 2 столовые ложки майонеза, щепотка соли.*

Стручковую фасоль отварить в подсоленной воде и нарезать. Помидоры нарезать ломтиками. Стручковую фасоль положить в посуду вместе с ломтиками помидоров, нарезанным луком, измельченной зеленью, заправить майонезом.

## Салат из фасоли с соленым огурцом

*1/2 стакана фасоли, 1 соленый огурец, 2 пера лука-порея, 1 чайная ложка кетчупа, 2 столовые ложки майонеза, 1 стакан воды, 1 чайная ложка мелко нарезанной зелени кинзы.*

Фасоль отварить в 1 стакане воды до мягкости, воду слить. Огурец очистить от кожуры, мелко нарезать. Лук-порей нарезать кружочками. Сме-

шать все продукты, заправить кетчупом и майонезом. Перед подачей на стол дать постоять полчаса.

## Салат из цветной капусты со сладким перцем

*1 кочан цветной капусты, 1 стручок красного сладкого перца, 2—3 пера зеленого лука, сок 1/2 лимона, 1/2 чайной ложки меда, 1 столовая ложка толчёных орехов, 2 столовые ложки майонеза, 2 стакана воды, щепотка соли.*

Цветную капусту разделить на соцветия и положить в подсоленную воду на 30 минут. Стручок красного перца разрезать пополам, удалить перегородки, сердцевину с семенами, вымыть и нарезать соломкой. Зеленый лук вымыть под струей холодной воды, воду стряхнуть, а лук мелко нарезать. Смешать лимонный сок с медом и майонезом. Цветную капусту бланшировать 2—3 минуты в кипящей подсоленной воде. Все составляющие салата перемешать, заправить соусом, посыпать измельченными орехами.

## Салат из цикория с зеленым горошком

*200 г цикория, 100 г зеленого горошка, 3—4 столовые ложки растительного масла, 100 г яблок, 1 чайная ложка лимонного сока, 1 редиска для украшения.*

Цикорий очистить, вырезать у основания часть сердцевины, придающую салату горький вкус, нарезать соломкой. Яблоки нарезать ломтиками. К цикорию добавить горошек и измельченные яблоки, размешать с растительным маслом и лимонным соком. Уложить на маленьком стеклянном блюде. Украсить кружками нарезанной редиски.

## Салат из чечевицы с курицей

*60 г чечевицы, 1/2 кочана листового салата, 300 г отварного куриного филе, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки лимонного сока, 3 веточки петрушки, 2—3 пера зеленого лука, 100 г майонеза, молотый имбирь по вкусу.*

Чечевицу отварить, обдать холодной водой, откинуть на дуршлаг. Салат вымыть, листья отделить от кочана, разложить на кухонном полотенце и обсушить. Для салатной заправки смешать 1 столовую ложку лимонного сока с растительным маслом. Петрушку мелко нарубить, зеленый лук нарезать колечками. Петрушку, чечевицу и листья салата положить в миску и, не перемешивая, отставить в сторону. Для приготовления соуса добавить в майонез зеленый лук и оставшийся лимонный сок. Отварное куриное филе нарезать тонкими ломтиками. Вылить в салат заправку, перемешать и разложить на тарелки. Вокруг салата красиво выложить соус с зеленым луком, а на розетки из соуса положить кусочки филе, по вкусу посыпать молотым имбирем.

## Салат из шампиньонов с яйцом

*150 г шампиньонов, 1 вареное яйцо, 1 помидор, 1 небольшое яблоко, 2 столовые ложки сливочного масла, 2 столовые ложки майонеза, 1 чайная ложка лимонного сока, зелень укропа, молотый имбирь по вкусу.*

Шампиньоны нарезать тонкими ломтиками, стушить в сливочном масле до полной готовности и охладить. Яйцо, помидор и яблоко нарезать кружочками. Продукты слоями уложить на блюдо, сверху залить майонезом. Украсить зеленью укропа, в которую добавлены сок лимона и молотый имбирь.

## Салат из шпината с яйцом

*300—400 г свежего шпината, 2 крутых яйца, 4 столовые ложки майонеза, 1 редиска для украшения.*

Шпинат промыть в большом количестве воды, отряхнуть, отрезать корешки и стебли, нарезать. Крутые яйца очистить, нарезать, добавить к шпинату, перемешать с майонезом. Украсить нарезанной розочками редиской.

## Салат из яблок с овощами

*100 г яблок, 50 г соленых огурцов, 50 г зеленого горошка, 50 г вареного сельдерея, 50 г вареной моркови, 1 луковица, 100 г майонеза, 2 столовые ложки мелко нарезанной зелени, 1/2 чайной ложки кетчупа, молотый имбирь по вкусу.*

Нарезать яблоки, соленые огурцы, вареный сельдерей, вареную морковь и лук. Добавить зеленый горошек, кетчуп и молотый имбирь. Все тщательно перемешать, залить майонезом и посыпать мелко нарезанной зеленью.

## Салат из яблок с сельдереем

*2 яблока, 300 г сельдерея, 1/2 чайной ложки лимонного сока, 3 столовые ложки майонеза, 3 грецких ореха.*

Свежий, тщательно промытый, очищенный сельдерей и промытые яблоки по отдельности натереть на крупной терке. Сельдерей сбрызнуть лимонным соком, добавить яблоки и майонез, посыпать измельченными орехами.

### Яйца, фаршированные свеклой

*2 яйца, 1 небольшая свекла, 1 веточка петрушки, 1/4 чайной ложки молотого имбиря, 2 столовые ложки майонеза.*

Свеклу сварить, очистить и натереть на мелкой терке. Яйца сварить вкрутую, остудить, разрезать пополам и вынуть желтки. Свеклу смешать с желтками и мелко нарубленной зеленью. Яйца нафаршировать полученной смесью и подать под майонезом.

## ЯИЧНИЦЫ

### Яичница с зеленой фасолью

*2 яйца, 100 г свежей или мороженой зеленой фасоли, 1 столовая ложка сливочного масла, 1/4 чайной ложки молотого имбиря, щепотка соли.*

Фасоль потушить в сливочном масле на слабом огне до готовности. Яйца взбить, посолить и залить ими фасоль. Добавить имбирь и довести под крышкой до готовности.

### Яичница с зеленым луком

*2 яйца, 100 г зеленого лука, 1 столовая ложка сливочного масла, щепотка соли.*

Лук нарезать кусочками по 2—3 см, потушить со сливочным маслом на слабом огне в сковородке. Яйца хорошенько взбить, посолить и добавить к луку. Все перемешать и готовить под крышкой до загустения.

## Яичница с земляникой

*2 яйца, 1/2 стакана ягод земляники, 1 столовая ложка сливочного масла, щепотка ванилина, пищевая сода на кончике ножа.*

Землянику растереть в пюре, добавить соду, яйца, ванилин и хорошенько взбить. На слабом огне растопить на сковородке сливочное масло, вылить приготовленную смесь и под крышкой довести до готовности.

## Яичница с капустой

*2 яйца, 100 г нашинкованной капусты, 1/4 луковицы, 1/2 стакана воды, 1 столовая ложка сливочного масла, щепотка соли.*

Капусту отварить в подсоленной воде, откинуть на сито. Лук мелко нашинковать, обжарить в масле. Затем добавить капусту и потушить в течение 1—2 минут. Яйца взбить, залить ими капусту, все перемешать и подержать на слабом огне под крышкой до готовности.

## Яичница с морковью

*2 яйца, 2 морковки, 2 столовые ложки сливочного масла, 1/4 чайной ложки корицы.*

Морковь почистить, натереть на мелкой терке, потушить со сливочным маслом на слабом огне под крышкой до исчезновения жидкости. Яйца взбить, залить ими морковь, все перемешать и довести до готовности на слабом огне. Готовую яичницу посыпать корицей.

## Яичница с перцем

*2 яйца, 1 сладкий перец, 1 долька чеснока, 1/4 луковицы, 1 столовая ложка растительного*

*масла, 1/4 чайной ложки молотого имбиря, 1 чайная ложка мелко нарезанного укропа.*

Перец очистить, нарезать кольцами, обжарить вместе с луком на растительном масле на слабом огне. Яйца взбить, смешать с имбирем и мелко нарезанным чесноком, вылить на сковородку с перцем. Готовить под крышкой на слабом огне. Готовую яичницу посыпать укропом.

## Яичница с помидорами

*2 яйца, 1 крупный помидор, 1 столовая ложка растительного масла, 1 чайная ложка мелко нарезанного укропа, щепотка соли.*

Помидор нарезать кружками. На сковородку налить растительное масло, обжарить в нем кружки помидора с двух сторон. Сверху аккуратно вылить яйца, посолить, посыпать укропом и довести до готовности на слабом огне.

## Яичница с тыквой

*2 яйца, 100 г очищенной мякоти тыквы, 1 столовая ложка изюма, 1 столовая ложка сливочного масла, 1/4 чайной ложки корицы.*

Тыкву натереть на крупной терке, смешать с вымытым изюмом и потушить в сливочном масле на слабом огне до готовности. Яйца взбить, залить ими тыкву и довести до готовности на слабом огне. Готовую яичницу посыпать корицей.

## Яичница со шпинатом

*2 яйца, 100 г шпината, 2—3 пера зеленого лука, 1 чайная ложка нарезанной зелени*

*петрушки, 1 столовая ложка сливочного масла, щепотка соли.*

Шпинат промыть, мелко нарезать и потушить вместе с зеленым луком в сливочном масле на слабом огне в течение 2—3 минут. Яйца взбить, посолить, залить ими овощи и довести до готовности на слабом огне. Готовую яичницу посыпать зеленью петрушки.

## Яичница «Тутти-Фрутти»

*2 яйца, по 2 штуки чернослива и кураги, 1 столовая ложка изюма, 1 столовая ложка дробленых орехов, 1 столовая ложка сливочного масла, $^{1}/_{2}$ стакана воды, $^{1}/_{4}$ чайной ложки корицы.*

Чернослив, изюм и курагу промыть и отварить до мягкости в $^{1}/_{2}$ стакана воды. Воду слить, фрукты протереть через сито. Яйца взбить, смешать с пюре из сухофруктов, добавить орехи. Смесь вылить на сковородку с растопленным сливочным маслом и держать на слабом огне до загустения.

# СОДЕРЖАНИЕ

МУЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

## СЛАДКИЕ БЛЮДА

## ВЕЧЕРНИЙ ПРИЕМ ПИЩИ

### БЛЮДА С БАКЛАЖАНАМИ И БОБОВЫМИ



### БЛЮДА С ГРИБАМИ

## БЛЮДА ИЗ МЯСА

## ВЕЧЕРНИЕ ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

*Издание для досуга*

РАЗДЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Составитель Е.Л. Сергеев-Некрасов

Редактор *Д. Дембовский*
Художник *В. Шпаковский*
Технический редактор *О. Таранда*
Корректор *О. Гулецкая*

Подписано в печать 30.06.1998 г. Формат 84 x 108 1/32. Бумага газетная. Гарнитура Школьная. Печать офсетная. Усл. печ. л. 10,92. Уч.-изд. л. 6,31. Тираж 11 000 экз. Заказ 1594.

ООО «Аверсэв». Лицензия ЛВ № 106 от 30.12.1997 г. 220123, г. Минск, ул. Богдановича, 63. Контактный тел. (017)233-93-92.

Напечатано с диапозитивов заказчика в типографии издательства «Белорусский Дом печати», 220013, г. Минск, пр. Ф.Скорины, 79.

Книга, предлагаемая Вашему вниманию, поможет в организации качественного, здорового питания ребенка. Оригинальные рецепты раздельного питания позволят сделать меню разнообразным и привлекательным для детей любого возраста.





PHOTOS BY ANDREY G AKA DONUT190